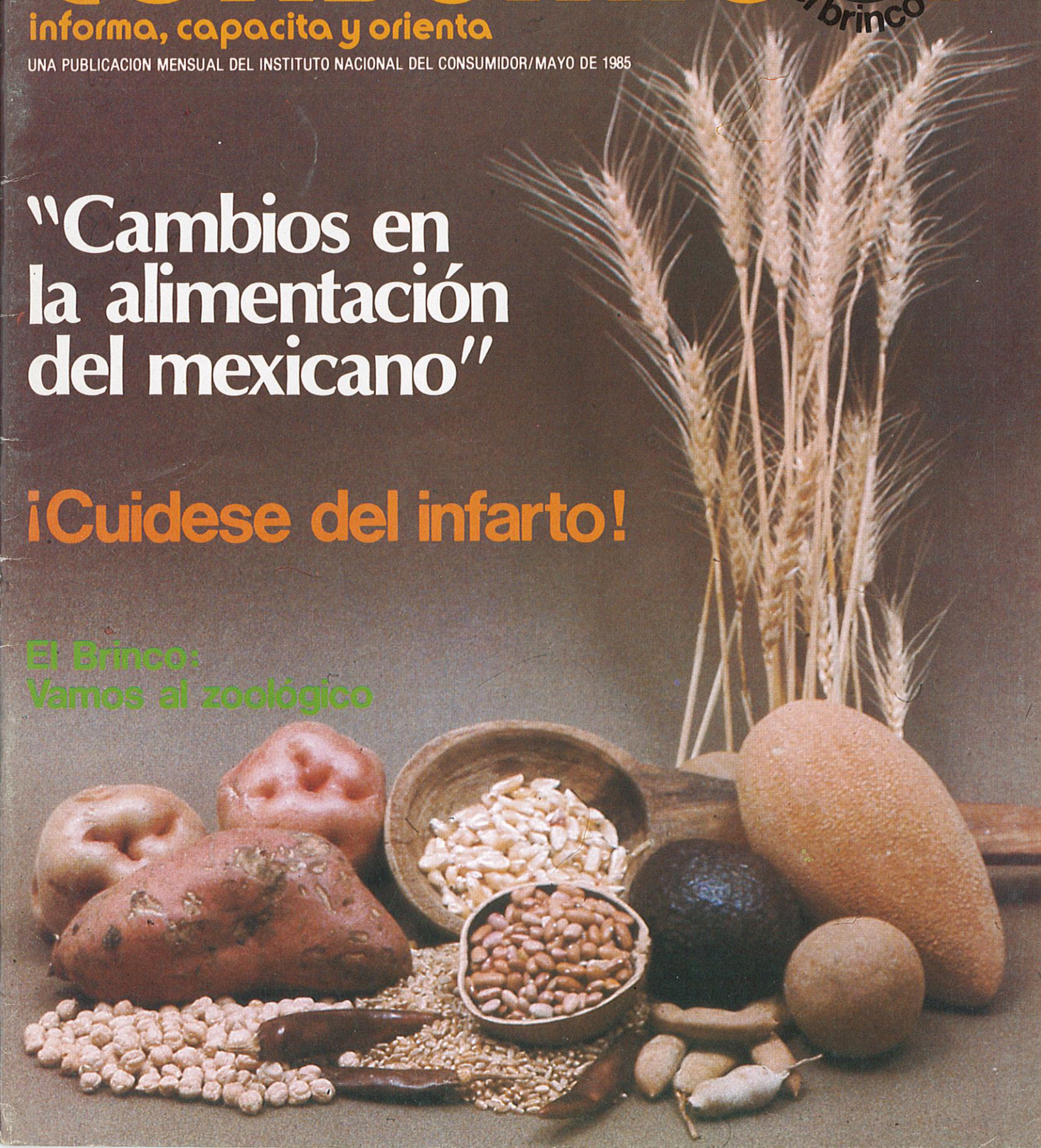
revista del
consumidor
No. 99 60 pesos
CON EL SUPLEMENTO INFANTIL el brinco
informa, capacita y orienta
UNA PUBLICACION MENSUAL DEL INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR/MAYO DE 1985

"Cambios en la alimentación del mexicano"

¡Cuidese del infarto!

El Brinco:
Vamos al zoológico



Regalar no es lo mismo que agasajar

Departamento de Educación para el Consumo

Lo tradicional

Tenía su encanto. Algo había de ritual en su elaboración. Reunión meticulosa de los ingredientes: chiles varios —mulato, pasilla y ancho— nuez, cacahuate, pasas, almendra, pimienta, comino y chocolate. Pedacitos de tortilla tostados en manteca y pan frito. Caldo genuino de guajolote. Orden escrupuloso en el proceso: molienda en el metate, cazuela de barro y cuchara de palo; brasero, carbón y soplador. Sazón cuidado, prueba del mole en la palma de la mano; tortillas calientes hechas en casa, torteadas a mano, y ¡mmh! auténtico mole con guajolote. Un verdadero banquete y, mejor aún, el "recalentado" con frijoles de la olla y xoconoxtle. Agasajo a mamá; reunión de la familia, garantía de afecto y... buena digestión.

Lo novedoso

Hoy, sólo vestigios. Ahora casi todo se compra industrializado, ya hecho; frascos, pomos, marcas: apariencia y sabor artificial a mole. Aditivos, conservadores, sustitutos, saborizantes. Caldo con sabor a pollo. Licuadora, olla express; tortillas que endurecen después de una hora, probable indigestión, en fin... 10 de mayo, quizá no haya quien sepa hacer de aquel mole; ahora la reunión de familia es eventual por la fecha y a menudo en los restaurantes, fuera de casa, con menús estereotipados, platillos establecidos. Reminiscencias del ritual, del olor y del sabor del ajonjolí. El afecto a mamá se ha fijado en un día y la mayor satisfacción queda a los vendedores de regalos.

DIRECTORIO INCO

Dirección General
CLARA JUSIDMAN DE BIALOSTOZKY

Dirección Técnica
ALEJANDRO DELGADO MARTINEZ

Dirección de Promoción
ANDRES MANUEL LOPEZ OBRADOR

Dirección de Producción Audiovisual y Editorial
MARTHA SUSANA RUIZ DE SARAVIA

Dirección de Finanzas y Administración
JORGE DOMINGUEZ PASTRANA

Coordinación de Delegaciones
GRISELDA ARISTA QUEZADA

SUBDIRECCIONES

Estudios Socioeconómicos
GUSTAVO PONCE M.

Estudios Técnicos
LUIS JUAREZ SUAREZ

Promoción
JOSE LUIS GARCIA NAJERA

Producción Audiovisual y Editorial
IRMA B. TERAN

Administración
FRANCISCO RODRIGUEZ ACOSTA

Finanzas
JUAN JIM BALTAZAR

DELEGACIONES

Baja California Norte
CARLOS REZA SALDAÑA

Chihuahua
VICTOR MANUEL BARRIGUETE

Estado de México
GABRIEL GAMA FLORES

Guerrero
MARGARITA GALEANA ADAME

Guanajuato
LUIS O. MEDELLIN OCHOA

Hidalgo
ESTEBAN G. CHAPA ZAMORA

Jalisco
RODOLFO ALFARO AGUIÑAGA

Morelos
RAUL CARBONELL C.

Nuevo León
FRANCISCO JAVIER NUÑEZ

Puebla
ROBERTO ARTECHE

Tlaxcala
JOSE LUIS ARGUIJO TORRES

Sonora
GUILLERMO A REYNA CELAYA

Tamaulipas
GUILLERMO NUÑEZ VELA

Veracruz
RAUL CONTRERAS BASURTO

Zacatecas
OSCAR A. DEL REAL M.

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

SECTOR COMERCIO Y FOMENTO INDUSTRIAL

Editorial

Comunicamos a nuestros lectores que debido a los incrementos en los costos de papel y a los aumentos experimentados en los procesos tipográficos y de impresión, nos hemos visto precisados a elevar el precio de la Revista del Consumidor. Esta medida naturalmente no afecta a nuestros suscriptores que continuarán recibiendo la revista normalmente y sin costo adicional, hasta que sea necesaria la renovación de la suscripción. Para todo editor siempre es penoso comunicar a sus lectores una medida de esta naturaleza. Sin embargo, tenemos que ser realistas y consecuentes con la situación económica del país. Por lo demás esta decisión nos obliga a redoblar esfuerzos, incrementando la calidad de este medio, para así seguir cumpliendo con el cometido de informar y orientar a todos aquellos interesados en los temas de consumo.

En este número ofrecemos a nuestros lectores algunos aspectos generales de la evolución alimentaria experimentada en México desde la antigüedad hasta nuestros días. Una visión panorámica de este proceso nos permite reflexionar sobre los valores nutritivos de los alimentos consumidos por el mexicano en tiempos pasados, así como la posterior transformación de sus hábitos y preferencias. Confiamos en que el tema central de nuestra revista sea útil, atractivo —y sobre todo— orientador para nuestros lectores

Sumario

REVISTA DEL CONSUMIDOR

Jefatura Editorial:
ROGELIO HERNANDEZ LOPEZ Y
ENRIQUE QUINTERO MARQUEZ

Suplemento "El Brinco"
MARIE PUGA y PILAR PEREZ

Reporteros:
JAVIER KURAMURA/HERNAN CASARES/
DULCE MARIA LILLIAN/JUAN DE LA FUENTE

Producción Fotográfica:
VERONICA BRAVO

Reporteros Gráficos:
CARLOS MACIAS/JAVIER VALLEJO

Departamento de Arte y Diseño:
AUGUSTO APON GARCIA

Formación, ilustraciones y viñetas:
SUSANA MENDOZA/VERONICA SUAREZ/
MARTHA FAJER/DOLORES RAMIREZ/
ERNESTO MOLINA y VEDIA

Archivo:
JOSE LUIS CORONEL

Asistente Departamento Editorial:
ANTONIA GARCIA GOMEZ

Distribución:
JOSE LUIS FURLONG

Impresos:
SERGIO PALACIOS

APOYO ESPECIAL AL NUMERO 98 DE LOS DEPARTAMENTOS

Análisis sobre Comunicación
JOSE CHAN ESCALANTE

Consulta Directa
GREGORIO ALANIS PARDIÑO

Estudios Jurídicos
LUIS PONCIANO VAZQUEZ RIOS

Documentación e Información
RICARDO RAMIREZ BRUN

Educación para el Consumo
GUSTAVO RODRIGUEZ

Comunicación Social y Relaciones Públicas
FRANCISCO BALDERAS GUZMAN

Bioquímica
SONIA RODRIGUEZ ESTUDILLO

Economía
ARACELI MORENO ACOSTA

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

LA ALIMENTACION DEL MEXICANO

A través de miles de años, el mexicano ha ido desarrollando técnicas de cultivo que le aseguran una alimentación nutritiva y balanceada. Conocer el pasado es, en buena medida, la fuente que nos permite conocer nuestro presente y el cimiento para edificar el futuro. *(Página 3).*

EL INFARTO

El corazón es un músculo que bombea y hace posible que la sangre con su cargamento de oxigeno y nutrientes, haga viajes redondos por nuestro organismo a través de múltiples circuitos. Con el artículo **"¿Está lejos de nosotros el infarto?"** *se explica a nuestros lectores algunas de las causas que motivan las afecciones cardiacas.*

(Página 13).

EL ZOOLOGICO DE CHAPULTEPEC

El zoológico de Chapultepec tiene, entre muchas otras funciones la de preservar la fauna que se desarrolla en México. Sus visitantes que en buena medida son niños y adolescentes, en contacto con las distintas especies, aprenden a estimarlas y a cuidar de ellas. El amor por los animales es el ideal de nuestro zoológico. *(Páginas centrales).*

SUMARIO

Editorial	1
Cambios en la alimentación del mexicano	3
La desnutrición no sólo es problema de salud pública, también de igualdad social	9
Invitación al ciclo de mesas redondas	12
¿Está lejos de nosotros el infarto?	13
La aterosclerosis	17
Consumidor ¿quiere mejor su revista?	21
No sólo de carne vive el hombre	23
Los precios de los libros ahuyentan a estudiantes	26
Pero las revistas para adultos están en auge	28
Y los viajeros ¿qué leen?	29
Que no le hagan un cuento chino	30
Para que ya no se burlen las agencias	32
Las pastas dentales, gustos y necesidades	36
Frutas del mes. Verduras del mes	39
Tribuna	40

La Revista del Consumidor, órgano oficial de difusión del Instituto Nacional del Consumidor, es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Tiene como objetivo ofrecer a sus lectores información y recomendaciones acerca de toda clase de bienes y servicios, sugerencias sobre el manejo racional del presupuesto familiar y la búsqueda de alternativas de consumo y mejores hábitos para el mejoramiento constante de la calidad de vida de la población.

El contenido de todos los artículos publicados —firmados o no— refleja la filosofía y el criterio editorial de la revista. Esta publicación no acepta anuncios publicitarios, no recibe muestras de productos, ni se compromete de manera alguna con ningún tipo de intereses comerciales. No autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.

El Instituto Nacional del Consumidor autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta Revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.

Para correspondencia diríjase a: Revista del Consumidor, Asesoría Legal de la Dirección General, Lic. Angel Oyarvide, Insurgentes Sur 1228-11º piso, Código Postal 03210, o al Apartado Postal 20600, México, D.F. Totalmente impresa en papeles nacionales por Editora de periódicos, S.C.L. Basilio Vadillo No. 40 Apartado Postal 947 México 1, D. F., Tipografía Ediciones Mundo Marino, S.A. Cruz Verde No. 40, 04000 México, D.F. Distribución: Unión de Voceadores de México y Distribuidora Intermex, S.A. Afiliada a la Cámara Nacional de la Industria Editorial, Certificado de licitud de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas, dependientes de la SEP, Oficio No. 1227 del 30 de abril de 1981. Reserva de derechos al uso exclusivo del título de la Revista del Consumidor del 21 de mayo de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro No. 015-1176, Características 218621408.

"Cambios en la alimentación del mexicano"

El hombre, como todo ser vivo, necesita de alimento para crecer y reproducirse. Desde la más remota antigüedad la especie humana ha tomado del medio ambiente los nutrimentos indispensables para sobrevivir. Las plantas y las raíces, los animales y los peces, constituyen la principal fuente de alimento que ha permitido la evolución de la humanidad.

Por amplios periodos de la historia, el hombre, para obtener sus alimentos, recurrió a la recolección de distintas especies vegetales que se desarrollaban naturalmente en el medio ambiente y ejercitó la caza de animales y la pesca. Los cazadores-recolectores disponían de instrumentos muy rudimentarios para llevar a cabo sus tareas. Fabricaban arcos y flechas y se valían de piedras pequeñas para tallar puntas filosas y hachas con las que se hacía más fácil su labor de caza y pesca.

El hombre de la prehistoria tenía que desplazarse para procurar sus alimentos. Al agotar los recursos de una determinada región, se veía en la necesidad de ir hacia otra para subsistir. Las tribus nómadas recorrían grandes extensiones de tierra en busca de sustento.

A través del transcurso de miles de años, la humanidad desarrolló técnicas que le aseguraron su alimentación. En efecto, como dice el filósofo José Ortega y Gasset, "la técnica es el recurso que tuvo el ingenio humano para adaptar el medio ambiente natural, a sus necesidades de subsistencia".

La técnica significó un cambio trascendental para la humanidad. ¿En qué consiste esa transformación radical?: Nuestros antepasados aprendieron a cultivar la tierra. La agricultura fue la revolución decisiva que aseguró al hombre sus alimentos. Hacer producir la tierra permitió el establecimiento de una organización social permanente y, a partir de este cambio nacieron los pueblos. El hombre, apoyado en su capacidad inventiva, dependió menos

de los caprichos de la naturaleza y más de su trabajo. Así dejó de "estar" rodeado por un medio ambiente hostil, para procurarse, con el trabajo, un "bien estar".

Aportaciones del comercio al desarrollo

En una etapa determinada de esta evolución agrícola, el hombre pudo disponer de más alimentos de los que le eran necesarios. Una parte de los productos que se obtenían de la tierra se destinaba a la alimentación de la comunidad y el resto, se almacenaba. Estos excedentes permitieron el desarrollo del trueque, y con este intercambio elemental de productos se establecieron los primeros nexos comerciales entre las comunidades que producían distintos alimentos.

El comercio también impulsó el desarrollo de las técnicas de cultivo. Se aprendió a mantener la productividad de la tierra rotando cultivos, combatiendo plagas, aprovechando la fuerza de la tracción animal, desarrollando sistemas de riego para el mejor aprovechamiento del agua, elemento indispensable en el proceso agrícola. Asimismo, los excedentes antes mencionados y el desarrollo del intercambio entre diversas comunidades, obligaron a los hombres de la antigüedad a buscar métodos de conservación para evitar que los alimentos se descompusieran. Así, el salado, secado y fermentación de ciertos productos permitieron que el excedente del trabajo agrícola se mantuviera en condiciones adecuadas para su posterior aprovechamiento.

Ahora bien, esta evolución y desarrollo tecnológico ha sido desigual en diferentes zonas del planeta a causa de factores geográficos, culturales, políticos, históricos, etcétera.

Una evolución de este tipo se observó en México, habiendo vivido en el país grupos nómadas de recolectores y cazadores, de los cuales los seris, que viven en Sonora, son los últimos sobrevivientes.

Técnicas agrícolas en México

En nuestro país, la agricultura ha experimentado un lento y paulatino

desarrollo. La técnica de cultivo más tradicional en México, es el llamado *sistema de roza* que consiste en la tala y quema de bosques y en la siembra con coa* y espeque**. Este sistema se utiliza aún hoy en día en las zonas tropicales del país, pero ante el aumento de la población que habita estas regiones, ya no es posible dejar descansar la tierra el número de años suficientes para que recupere su fertilidad. Es por ello que el *sistema de roza*, como se utiliza en la actualidad, es una técnica que agota la tierra y desertifica el medio ambiente. En el trópico húmedo esta técnica de sembrado ha sido sobreexplotada por agricultores y ganaderos, contribuyendo así a la acelerada desaparición de la selva mexicana.

* *Palo largo afilado en la punta del que se servían los indios para labrar la tierra.*

** *Especie de la palanca de madera utilizada para la siembra.*

plano Central, el sistema de producción intensiva *de la chinampa*.

Como respuesta de los primeros pobladores de la meseta central a la necesidad de cultivar en forma permanente una misma parcela, surge en los lagos de agua dulce poco profundos del Alti-

El doctor Gonzalo Aguirre Beltrán afirma que las chinampas eran jardines flotantes, construidos por un armazón de troncos delgados sobre los cuales descansaban transversalmente varas de carrizo que sostenían capas alternas de vegetación y cieno extraído del fondo del lago. La fertilización persistente lograda por la incorporación de tierra vegetal rica en materia orgánica, la humedad constante que bañaba las raíces de los cultivos, la reducción del periodo de desarrollo, la irrigación a mano con vasija y el drenaje natural, permitían una sucesión de varias cosechas. En la actualidad, la técnica de la chinampa es todavía practicada en Xochimilco y permite la generación de una especie de huerto doméstico que provee alimentos a sus cultivadores durante prácticamente todo el año.

La evolución de las técnicas de producción de alimentos y el creciente intercambio entre comunidades y culturas influyeron cuantiativa y cualitativamente en los productos alimenticios disponibles en las distintas etapas de la historia del país.

Nuestra riqueza alimentaria

Por su localización geográfica, debido a la variedad de climas y en virtud de las características topográficas que le son propias, México produce una gran variedad de productos agrícolas. El licenciado Alejandro Delgado, Director Técnico del INCO, sostiene que "antes de la llegada de los españoles, los habitantes del sureste de la actual República Mexicana, consumían productos acuáticos de río y de mar, carnes de venado, manatí, tortuga, junto con maíz, calabaza y frijol; asimismo disponían de papaya, aguacate, zapote, guayaba, mamey, jícama, camote y yuca. En contraste, agrega, en el altiplano, en aquellos tiempos, "se consumía maíz, mezquite, maguey y nopal, siendo imprescindibles la calabaza, el chile y el amaranto (alegría); la carne

era de tlacuache, armadillo, conejo, rata, comadreja, sin olvidar los renacuajos, ajolotes, acosiles y la ahora famosa espirulina".

Los españoles, por su parte, enriquecieron la variedad de productos alimenticios del nuevo territorio con frutas como el higo, la naranja y la uva; aparecieron en las mesas legumbres como zanahoria, cebolla, lechuga, ajo y pepino; cereales como arroz, trigo y avena; leguminosas como garbanzo, lenteja y haba.

También los conquistadores iniciaron en el Nuevo Mundo los cultivos de caña de azúcar y alfalfa y trajeron consigo vacas, cabras, gallinas, cerdos y patos, hasta ese entonces desconocidos por los indígenas.

Los conquistadores no sólo enriquecieron la flora y la fauna en el Nuevo Continente, sino que también aportaron nuevos sistemas de cultivo: el arado egipcio, el animal de tiro, formas eficientes de control del suelo y utilización del agua. Estos sistemas, por lo demás, aumentaron la producción agrícola, lo que se tradujo en una variedad más rica de alimentos para la población mexicana.

Es así como la Conquista y colonización en México tuvieron repercusiones definitivas en la cultura alimentaria de nuestro pueblo. Al introducir nuevas formas de cultivo y especies de flora y fauna hasta entonces desconocidas en el Nuevo Mundo, desaparecieron hábitos alimentarios que fueron sustituidos por otros. En este sentido, la población indígena fue perdiendo parte de sus raíces y tradición, lo que modificó el orden social prehispánico. Sin embargo, al mismo tiempo, se generó una nueva cultura alimentaria.

La historia de la Colonia está llena de medidas tomadas por los gobernantes españoles para alentar o desalentar el consumo de ciertos alimentos. Aguirre Beltrán relata que "los indios, los negros y sus mezclas, por razones adscritas al estatus, estaban impedidos por la legislación metropolitana de comer carne y, consecuentemente, de tomar leche. Así también se prohibió el consumo de amaranto, producto utilizado en algunos ritos religiosos y que los españoles buscaron erradicar".

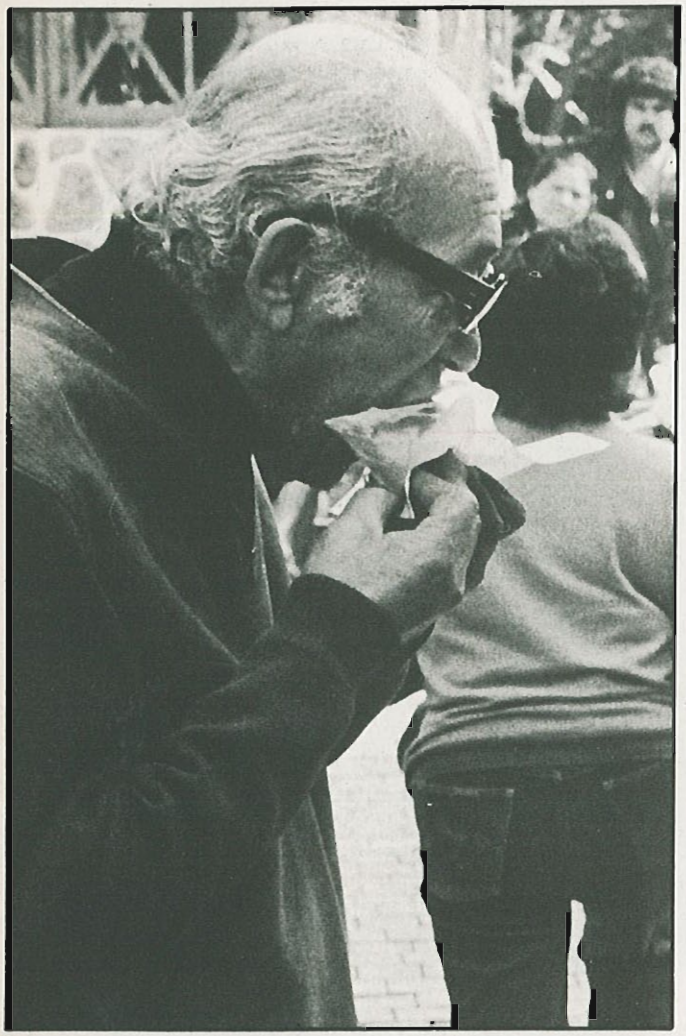
Industria y alimentación

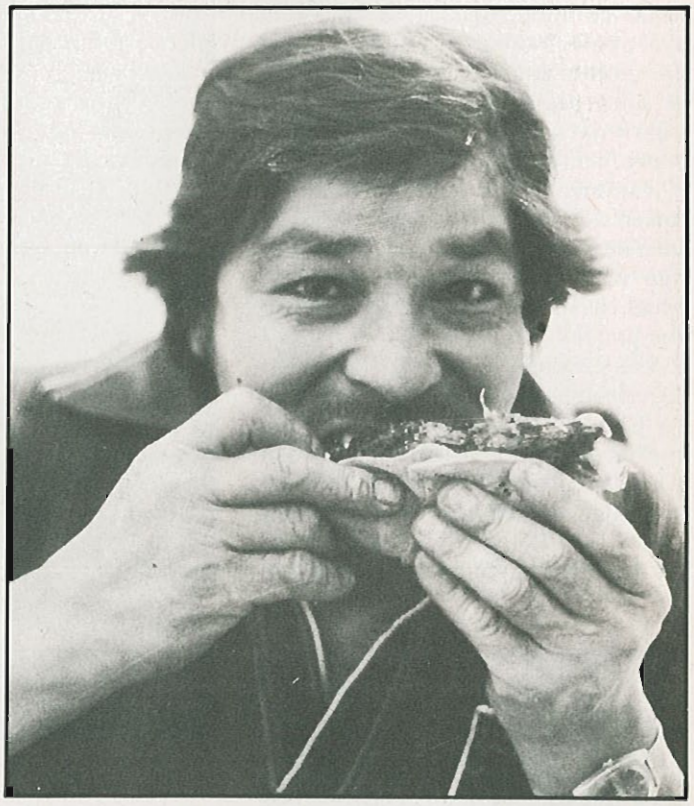
A partir de la Conquista y colonización, y hasta el presente, la agricultura y la ganadería han experimentado cambios constantes. Específicamente en los últimos 70 años, la incorporación de cerca de cinco millones de hectáreas al riego, el mayor uso de maquinaria agrícola y el desarrollo industrial en general, han modificado sensiblemente la producción de alimentos.

La etapa de desarrollo industrial modificó la situación alimentaria del país, tanto en la producción como en el aprovechamiento de sus productos agrícolas. Un primer efecto se observó en la aplicación de fertilizantes y otros agroquímicos en la producción agrícola y en la sustitución de la fuerza de trabajo del hombre por energía mecánica. Otro impacto importante se manifiesta en el mejor aprovechamiento de los alimentos a través del desarrollo de técnicas de conservación, refrigeración y almacenamiento. Aparecen las latas y los productos en conserva. El desarrollo de los sistemas de refrigeración y almacenamiento en general, tiene un efecto importante en la mejor conservación de los productos agrícolas excedentes.

Finalmente, el efecto de la industrialización en nuestro país se observa en la elaboración de nuevos productos a partir de los alimentos naturales. Se introducen de este modo en la dieta del mexicano, toda una gama de productos industrializados a los que en pocas ocasiones es posible darles el título de alimentos. Estos nuevos productos siguen patrones generados en los Estados Unidos y se incorporan a la cultura alimentaria del mexicano por la facilidad de su manejo, por lo atractivo de su presentación y por las fuertes campañas publicitarias que los apoyan.

De este modo, nuestra cultura alimentaria se ve integrada en la actualidad por hábitos de origen prehispánico, elementos de origen español y, en forma creciente, por innovaciones alimentarias provenientes de los Estados





Unidos (hojuelas de maíz, frituras, golosinas, refrescos, pastelillos, etcétera).

Hasta hace pocos años, se consideraba que el ser humano adquiría una conciencia alimentaria en forma espontánea, mediante la experiencia diaria dentro de su grupo familiar. Por ello, no se estimaba necesario transmitir información sistematizada sobre esta materia.

En la actualidad, la amplia variedad de productos alimenticios disponible, la avalancha de información intencionada de los medios publicitarios y la gran desinformación sobre las supuestas cualidades o ventajas de los distintos alimentos, indican la urgencia de orientar a la población en materia de nutrición.

Es necesario que el consumidor conozca las diferentes alternativas que tiene para enriquecer su alimentación. Con ello, podrá adquirir aquellos productos que mejor satisfagan sus necesidades alimentarias, al mismo tiempo que mejora y utiliza su ingreso en una forma más eficiente. A este respecto, el Instituto Nacional de la Nutrición publica una valiosa revista que proporciona información en la materia; Conasupo está montando secciones de nutrición en sus grandes tiendas y el INCO se esfuerza por hacer llegar a la población, en forma constante, diversas opciones para mejorar su alimentación.

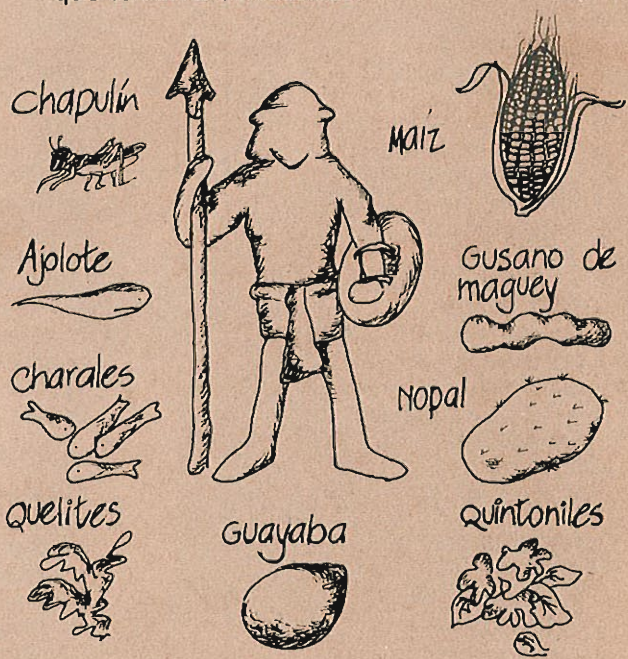
A las autoridades de educación y de salud les corresponde ampliar los programas de educación para proporcionar la información necesaria dirigida a niños y jóvenes y, de este modo, propiciar hábitos alimentarios más sanos. También deberán alentar una actitud crítica del niño ante la publicidad.

Tenemos en el país una gran tradición en la investigación alimentaria y nutricional. La labor destacada del Instituto Nacional de la Nutrición, los trabajos desarrollados por el Programa Universitario de Alimentos (PUAL) y por varias dependencias y organismos estatales, entre los que se encuentra el Instituto Nacional del Consumidor, son ejemplo de ello. El Programa Nacional de Alimentación (PRONAL) planea el aprovechamiento de todos estos esfuerzos y el fortalecimiento de las acciones de educación en materia de nutrición. Hay avances en la coordinación de las acciones en este campo. Urge, sin embargo, su inmediata puesta en práctica.

VALOREMOS NUESTRA ALIMENTACION TRADICIONAL

Nuestros antepasados se alimentaban bien.
Consumían alimentos naturales, sin colorantes ni sabores artificiales.

Crecían fuertes combinando los alimentos que tenían a su alcance.



—Comían los tres tipos de alimentos que nuestro cuerpo necesita:

- PROTEINAS: Para crecer y fortalecer los músculos.
- VITAMINAS Y MINERALES: Para protegerse de las enfermedades.
- CARBOHIDRATOS Y GRASAS: Para trabajar, jugar y moverse en general.

Nuestras abuelas combinaban estos alimentos en las comidas. Por ejemplo:

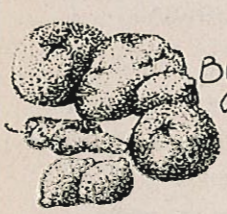
COMIDA	PROTEINAS	VITAMINAS Y MINERALES	CARBOHIDRATOS Y GRASAS
Tamales	Carne	Chile, tomate...	Maíz, manteca...
Enfrijoladas	Frijoles	Cebolla	Tortilla, manteca
Enchiladas	Queso, carne	Perejil, cebolla	Tortilla, manteca
Quesadillas	Queso	Epazote, chile	Tortilla
Huevos rancheros	Huevo	Jitomate, chile	Tortilla, aceite
Caldo de pescado	Pescado	Cebolla, chile	Con tortillas
Ensalada de nopales	Queso	Nopales, cebolla	En tortillas
Chicharrón en salsa	Chicharrón	Tomate, cebolla	Con tortillas
Picaditas	Queso	Chile, cebolla...	Tortilla, manteca
Ejotes con huevo	Huevo	Ejotes	Con tortillas

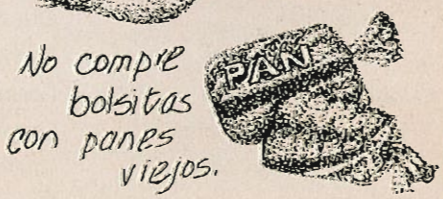
Ultimamente hemos perdido la sabiduría de alimentarnos bien.
Nos estamos dañando con latas, botanas, pastelillos industriales y refrescos.
Sin embargo, podemos nutrirnos bien nuevamente si consumimos alimentos sencillos como los que se mencionan en los **tres grupos** siguientes:

(Proteínas)	**(Vitaminas y minerales)**	**(Carbohidratos y grasas)**
Productos animales y semillas*	Frutas y verduras	Azúcares, almidones y grasas
VISCERAS, LECHE Y HUEVO:	FRUTAS:	CEREALES:
Pancita, hígado, tripas, corazón, cabezas, patas, leche, huevo.	Higo, durazno, capulín, tuna, garambullo, arrayán, guayaba, tejocote, jícama, nanches, granada, chirimoya, piña, coco, naranja, tamarindo, pera, zapote, papaya, limón.	Maíz, trigo, arroz, avena, cebada.
ANIMALES SILVESTRES: Conejo, liebre, codorniz, iguana, cangrejo, rana, gusanos de maguey, armadillo, tortuga, tepexcuintle chapulines.	VERDURAS: Nopales, quelites, berros, rábano, quintoniles, chayote, rabanitos, cilantro, chile, verdolagas, tomate, calabacitas, espinacas, acelgas.	AZUCARES: Azúcar, piloncillo, miel.
PESCADOS: Charales, carpa, sardinas, pescado seco, mojarra.		RAICES Y FRUTAS: Papa, camote, plátano, aguacate.
SEMILLAS: Frijol, garbanzo, haba, cacahuate, lentejas, nuez, semilla de calabaza, ajonjolí, alegría.		GRASAS: Manteca, aceite.

COMBINE AL MENOS UN ALIMENTO DE CADA GRUPO EN CADA COMIDA

RECOMENDACIONES





No es mejor lo que se anuncia en radio y televisión.
*** Consuma alimentos de su región y busque el mejor precio.**

La desnutrición no sólo es problema de salud pública, también de igualdad social

Tradicionalmente se acepta que la desnutrición es un problema de salud pública, pero sólo en los últimos años se la reconoce como una afección producto de la desigualdad social, opina Lucía Leroux, quien por sus 25 años de trabajo recibió un amplio reconocimiento de la *Asociación de la Nutrición A.C.*

La investigadora y catedrática de la **Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia del IPN** asegura que la desnutrición sólo podrá reducirse con la aplicación de estrategias integrales que tomen en cuenta aspectos educativos, culturales, de infraestructura médica preventiva, de abasto y el incremento del poder adquisitivo de los consumidores.

Se deben considerar también un efectivo control de calidad en la producción de alimentos, una orientación específica de la publicidad y la realización en contrapartida de campañas dirigidas no únicamente a las madres de familia, sino también a escuelas públicas y privadas, sindicatos y organizaciones sociales. Campañas de orientación a los niños, desde que pueden razonar y a los padres de familia en especial.

Es importante, sostiene la entrevistada, que la responsabilidad de la alimentación familiar recaiga en la pareja, de tal modo que el padre de familia también asuma el papel de conductor en la dieta de los hijos. Una alternativa para ello es que las agrupaciones sindicales y centrales obreras lleven programas de orientación nutricional en los lugares de trabajo, a fin de que no sólo el trabajador sino la familia sean beneficiados.

En cuanto a las escuelas, la maestra en Salud Pública Lucía Leroux, critica la tendencia a vender alimentos

"chatarra" en sus tiendas, considerando fundamental la acción que allí se puede desarrollar para la orientación nutricional de la niñez.

Estas medidas preventivas, afirma, son fundamentales para abatir el índice de desnutrición que aqueja a la población infantil, el que se ha incrementado por la crisis económica de los últimos años.

¿Cuál es el panorama de la desnutrición infantil en nuestro país?

Afecta principalmente a los niños menores de un año y a los que se encuentran en el nivel preescolar, que por lo regular son niños desnutridos desde su gestación. Nacen con menor peso, talla pequeña y pocas defensas. Lo común es que la familia sea de pobres recursos, y los niños se desarrollen en un ambiente hostil, antihigiénico, que produce enfermedades gastrointestinales y neumonías, factores que generan el mayor número de muertes infantiles en nuestro país. Habitualmente sobreviven a ellas, pero su proceso de crecimiento, por la desnutrición, se ve más expuesto a sufrir enfermedades propias de la infancia como sarampión, tosferina y otras, con lo que se ven nuevamente en peligro de fallecer.

Tradicionalmente se acepta que la desnutrición es un problema de salud pública y sólo en los últimos años se la reconoce como una afección producto de la desigualdad social. No solamente se trata de una carencia alimentaria que afecta el organismo de un individuo, sino que se manifiesta como un problema social, ya que un alto porcentaje de la población está sometida a bajos niveles de nutrientes por sus escasos recursos económicos.

Con la crisis económica empeoró la situación. Las clases populares perdieron aún más su poder adquisitivo y ahora la desnutrición se padece no sólo por la falta de proteínas, sino también por la disminución en el consumo de calorías.

En este sentido, no hay duda que la población más afectada es la infantil. En ella se presentan las manifestaciones más patéticas del hambre y sus repercusiones físicas. Asimismo, cabe decir que la desnutrición —en México— es un fenómeno muy complejo que requiere soluciones con las mismas características, ya que no se le puede desligar de los aspectos socioeconómicos globales del país. Sin embargo, el tratamiento que se da a la población infantil desnutrida es demasiado simple para resolver el problema. Se piensa que creando hospitales o tratándola con antibióticos o vitaminas se solucionará. Falso. Es un problema de estructura social.

¿Podría mencionar algunos índices de desnutrición que ilustren lo señalado?

Los datos más confiables y recientes son los que publicó el *Instituto Nacional de la Nutrición* provenientes de un estudio basado en varias encuestas que se aplicaron en la mayor parte del territorio nacional en 1979. En algunas de éstas participé.

De acuerdo con los resultados se dividió el país en zonas de **"buena"**, **"regular"** **"mala"** y **"muy mala"** nutrición.

Las regiones de buena nutrición estaban ubicadas en la parte norte fronteriza del país y en algunas regiones del estado de Sinaloa. Aquí no se

encontró desnutrición de tercer grado que es la más grave o sea, cuando los niños están por debajo del 60 por ciento del peso que deberían tener a una edad determinada.

En esta región se observó un consumo promedio de 2,330 calorías y 69 gramos de proteínas al día. La mortalidad infantil apenas era de 4.8 por cada mil niños.

La zona de nutrición regular quedó comprendida en la región centro del norte de la República. Se encontró el uno por ciento de desnutrición de tercer grado.

La clasificada como "mala nutrición" fue localizada en el centro y algunas comarcas del sur y sureste del país. La investigación arrojó que el 3.5 de cada 100 niños padecían desnutrición de tercer grado.

Finalmente, en el otro extremo del espectro se ubicó la categoría "muy mala", en las regiones sur y sureste del país en donde la desnutrición de tercer grado ascendió al 4.1 por ciento. El consumo de proteínas apenas si era de 50 gramos al día y el promedio de calorías —en el mismo tiempo— de 1,893. La mortalidad infantil, de 26.2 por cada mil niños.

El análisis de estas cifras conduce irremediablemente a la conclusión de que en términos generales la desnutrición se ubica en las zonas de mayor atraso económico. En el norte del país se encuentra la agricultura altamente tecnificada, tierras de riego, hay un mayor desarrollo en las zonas rurales, poseen buena disponibilidad de alimentos ricos en proteínas y calorías. En cambio, en el sur del país persiste una agricultura atrasada y de subsistencia, tierras de temporal y falta de créditos.

Estos índices ¿se incrementaron o redujeron en los últimos años?

Siguiendo una lógica estadística, de acuerdo a la forma general que muestra el problema en los últimos años, se puede pensar que hay un incremento en los índices de desnutrición, básicamente por el disminuído poder adquisitivo de la mayor parte de la población y en especial de los más desprotegidos. Sin embargo, no hay cifras ni un estudio actualizado que lo establezca. No obstante, aun cuando se dio un descenso de la mortalidad general

de la población en México, sí existe desde hace algunos años un ligero aumento en la mortalidad infantil. Por eso podemos suponer que son los niños menores de un año los que en estos tiempos están padeciendo con más agudeza los efectos de una nutrición deficiente.

¿Influyen en la desnutrición los patrones culturales de la población?

Actualmente, en la *Escuela Nacional de Enfermería* realizamos un estudio sobre hábitos alimentarios y clase social. Partimos de la premisa que cada clase tiene una concepción acerca del consumo de alimentos. A partir de ella, se conforman los hábitos alimentarios, que muchas veces no son adecuados si se busca mejorar los niveles de nutrientes en la población, por lo que se requiere modificarlos y generar nuevas alternativas. Sin embargo, no es nada fácil.

Es importante que el problema de la nutrición se estudie desde todos los puntos de vista. No sólo desde los aspectos económicos y culturales, pese a que éstos influyen fuertemente en los índices de desnutrición. Por eso, el estudio que realizamos pretende englobar el problema de acuerdo a las clases y grupos sociales, ya que implican concepciones distintas sobre el alimento, la enfermedad infantil, hábitos alimentarios y otros.

¿Cuál es la alternativa adecuada para resolver esta cuestión?

En primer lugar, el problema de la desnutrición hay que atacarlo por todos lados, no solamente en los aspectos cultural y educativo, sino también con disponibilidad de alimentos, encauzada a la población marginal; mejorar el poder adquisitivo, aunque creo que con la crisis va a ser difícil porque existe austeridad salarial y los productos básicos siguen subiendo de precio. Sin embargo, los trabajadores de la salud y los que nos dedicamos a este campo tenemos que buscar alternativas y recurrir no sólo a la educación o a propuestas para enriquecer el patrón alimentario. Hay que analizar la nutrición desde el punto de vista social, histórico y económico.

Es básico que las dependencias de salud se encarguen de establecer programas de orientación para cada uno de los integrantes de la familia a fin de mejorar con alimentos ricos en proteínas y minerales la dieta de los mexicanos. Otra de las medidas preventivas para evitar que se agrave el problema es que el gobierno de la República haga cumplir a los productores de alimentos industrializados el Código Sanitario, así los consumidores sabrán qué están comiendo. Se requiere control de calidad sobre los productos que hay en el mercado de alimentos. Igualmente, un control sobre la publicidad de estos productos.

Por otra parte tanto escuelas como sindicatos deben asumir un papel activo en la orientación hacia los consumidores, en especial si se considera que las primeras no se han preocupado por evitar el consumo de alimentos chatarra entre los niños. Es fundamental el papel que realicen las instituciones educativas en este programa de orientación.

Por su parte, los sindicatos deberán iniciar un programa de capacitación para los padres de familia, ya que es importante que no sea sólo la madre la encargada y responsable de la nutrición familiar. Es necesario entonces, que haya una conjunción entre los padres de familia para lograr este objetivo tan fundamental.

Gerardo Román Ruenes

Invitación al ciclo de mesas redondas

El consumidor y los derechos humanos

El Instituto Nacional del Consumidor y la Academia Mexicana de Derechos Humanos invitan a la continuación de este foro abierto al intercambio entre consumidores, especialistas, servidores públicos, dirigentes sociales, instituciones gubernamentales y miembros de organismos internacionales.

Entre los derechos humanos modernos que necesitan ser reconocidos y practicados se encuentra el de estar informado, oportuna y suficientemente. Como consumidor debe hacerse valer el derecho a que la publicidad de productos se haga en forma respetuosa, con información suficiente, confiable y adecuada. Este será el tema de la próxima mesa redonda y posteriormente se analizará el papel de las organizaciones de consumidores, dentro del ciclo El Consumidor y los Derechos Humanos.

Próximas mesas

LA PUBLICIDAD Y EL DERECHO DEL CONSUMIDOR

Jueves 16 de mayo, a las 19:00 horas
Auditorio del INFONAVIT,
Av. Barranca del Muerto No. 280.

Ponentes:

Norma González Esteva
Confederación de Trabajadores de México

Arturo Lomelí
Asociación Mexicana de Estudios para la Defensa del Consumidor

Itziar Lozano
CIDHAL

Ignacio Marván
UNAM

Andrés Manuel López Obrador
Instituto Nacional del Consumidor

Moderadora:

Clara Jusidman de B.
Instituto Nacional del Consumidor.

ORGANIZACION DE CONSUMIDORES

Jueves 13 de junio, a las 19:00 horas
Auditorio del Congreso del Trabajo,
Ricardo Flores Magón No. 44.

Ponentes:

Amador Izundegui Rullán
Cámara de Diputados

Martha de la Lama
Movimiento Nacional de Mujeres

Alberto Montoya
UAM

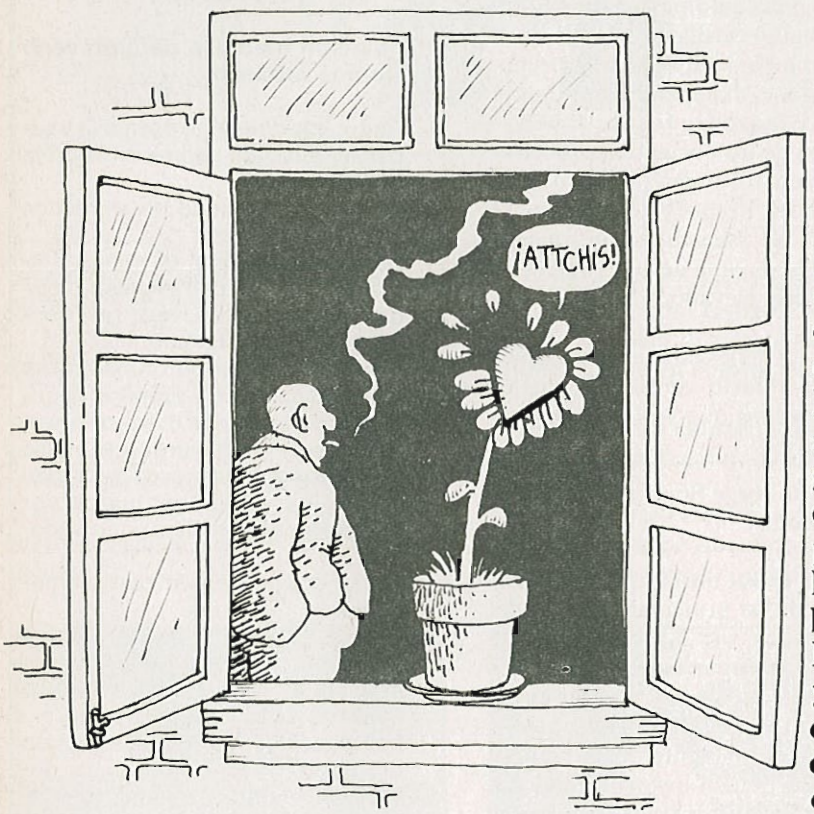
Martha Susana Ruiz de Saravia
Instituto Nacional del Consumidor

Moderadora:

Mariclaire Acosta
Academia Mexicana de Derechos Humanos

El Director del Instituto Nacional de Cardiología

¿Está lejos de nosotros el infarto?



Los casos de infarto cardiaco aumentan cada vez más en México debido, según afirma el doctor Jorge Soni, director del Instituto Nacional de Cardiología, a la ingestión exagerada de sal, grasas y azúcares, tan abundantes en la dieta del mexicano y en los pastelillos, charritos, papas fritas y los etcéteras que componen la bien llamada "comida chatarra". La acumulación paulatina y excesiva de grasa en nuestro organismo obstruye las arterias coronarias y con el tiempo puede conducir a un infarto cardiaco.

Nuestro cuerpo, igual que una gran ciudad, necesita un sistema de transporte para llevar de un lado a otro sus vitales cargamentos. Así como en las grandes metrópolis existen autopistas, calles, callejones, etcétera, en nuestro organismo hay arterias, arteriolas, capilares, vénulas y venas que forman ese sistema circulatorio o cardiovascular cuyo principal sujeto de transporte es la sangre, explica el cardiólogo.

El corazón es un músculo que bombea y hace posible que la sangre con su cargamento de oxígeno y nutrientes, haga viajes redondos por nuestro organismo a través de múltiples circuitos.

El bombeo de sangre, un caso de oferta y demanda

En circunstancias normales, el corazón bombea la sangre rítmicamente, pero ésta aumenta cuando se le demanda alguna parte del cuerpo: cuando un pasajero, por ejemplo, corre para alcanzar su camión, los músculos de sus piernas que necesitan más sangre, la reciben gracias a que los capilares de otras partes del cuerpo se cierran temporalmente ya que su necesidad de sangre no es tan urgente.

En tales ocasiones, los capilares del estómago y el intestino, por ejemplo,

dejan pasar la sangre que les corresponde; en cambio suelen necesitar más de la acostumbrada después de comer, cuando su función se ve sometida a un esfuerzo excesivo para ayudar en la digestión. Por eso nos sentimos somnolientos e indolentes después de comer; la sangre va al tubo digestivo en mayor cantidad que al cerebro.

El infarto no avisa

El corazón se ve sometido diariamente a ese incesante trabajo de bombear sangre las 24 horas del día. Cuando se tienen malos hábitos alimenticios, éstos provocan anormalidad en su funcionamiento por la carga excesiva de trabajo.

De acuerdo con lo informado por el doctor Soni, en la actualidad las enfermedades que mayor motalidad producen en el mundo occidental, son las arterioesclerosis, también llamada aterosclerosis, que es el endurecimiento o calcificación de las arterias, y la enfermedad coronaria. Ambas suelen ser causa de infarto cardiaco, que es la muerte de una región del músculo cardiaco, debido al bloqueo de una rama de las arterias coronarias.

A veces el infarto del miocardio ocurre repentinamente y se caracteriza en que es precedido por un dolor agudo en la región cardiaca, es decir, en la parte media baja izquierda del pecho, irradiándose especialmente hacia hombros y brazo izquierdo.

Muchos de los pacientes (alrededor de 3 de cada 10) mueren dentro de la primera hora después del infarto. El porcentaje de pacientes que mueren dentro de la semana después del infarto es aún más elevado (alrededor de 5 de 10).

Pero... ¿Cuáles son las principales causas del infarto cardiaco? ¿Cuáles son las medidas que se pueden tomar para evitarlo?

El doctor Jorge Soni tiene respuestas autorizadas.

—¿Qué causa un infarto cardiaco?

—Una de las principales causas del infarto cardiaco es la obstrucción de las arterias coronarias que se van endureciendo con la edad, aunque en algunas gentes el endurecimiento se presenta precozmente. También se puede decir que en los problemas del corazón existen dos tipos de factores de riesgo y éstos se pueden dividir en controlables y en incontrolables.

Los factores de riesgo controlables se encuentran en las dietas inadecuadas, hábitos nocivos como el fumar, y tensión permanente, entre otros.

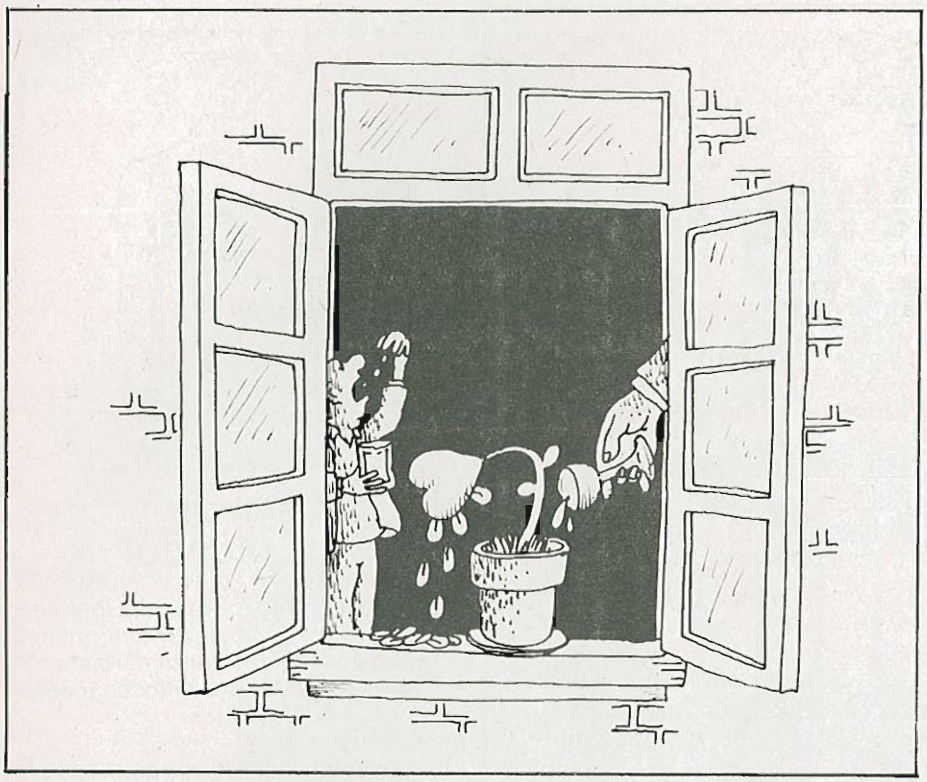
—¿A partir de qué edad se está propenso al infarto?

—A partir de los 40 años, pero en promedio a los 55, aunque cada vez más gente joven sufre infartos, por fumar en exceso, a esas dietas inadecuadas y porque la gente, en la actualidad,

¡Evítelo!

Regulación dietética para prevenir trastornos cardiacos.

- Reducir el consumo de huevo y especialmente de yemas en la dieta del adulto.
- Reducir la cantidad de alimentos ricos en colesterol.
- Reducir la ingesta de grasas animales como la carne grasa o sus derivados, cremas, helados, quesos cremosos, mantequilla.
- Consumir, de preferencia, carne magra o pescado y preparar la comida con aceite de maíz, de soya, de girasol o con margarina en las cuales los ácidos grasos de origen animal han sido sustituídos por derivados ácidos de origen vegetal.
- Evitar el pan untado con mantequilla.
- El yogurt o la leche con poca grasa son preferibles a la leche entera, especialmente para personas de mediana edad. Por otra parte, no hay necesidad de eliminar el uso ordinario de leche y queso, no debería olvidarse que estas sustancias son muy nutritivas y que la cantidad de ácidos grasos saturados que contienen es demasiado pequeña para justificar la interrupción de su ingestión.
- Tener control del uso de azúcar en el café y té, y moderación con el chocolate, pasteles y bebidas dulces.
- Comer ensalada de verduras, frutas, arroz, papas, chícharos, alubias y en particular pan.
- Evitar sobre todo, la ingestión de la llamada "comida chatarra".



vive más angustiada por las presiones sociales y económicas.

—Antes de un infarto ¿existen síntomas que lo anuncian?

—En general hay sensación de opresión sobre el pecho, de mandíbulas pesadas y cuello tenso.

—¿Qué se debe hacer para auxiliar a un infartado, como medida de primeros auxilios, además de llamar al médico?

—En primer lugar si la respiración cesa, procurar dar respiración de boca a boca y procurar masaje recargando ambas manos en el tórax, como oprimiendo.

—¿Cuál es la ciudad del mundo que tiene mayor porcentaje de infartos cardiacos?

—No existen estadísticas precisas por país; se sabe que el problema es mayor en los industrializados y que la más constante incidencia de ataques al corazón se da en los países nórdicos donde se tienen más problemas de ateroesclerosis a causa de que su dieta es excesiva en grasas.

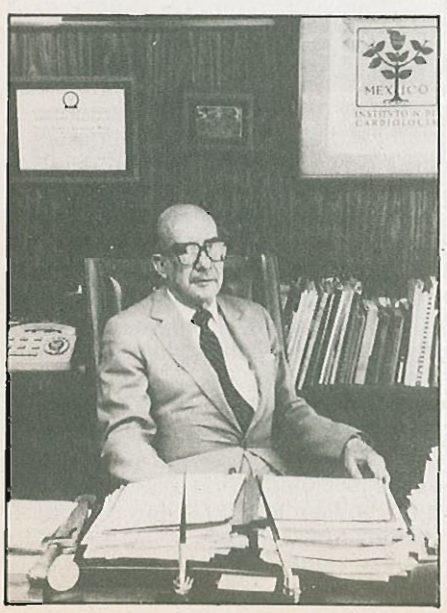
—¿Es el infarto cardiaco un mal propio de las grandes ciudades?

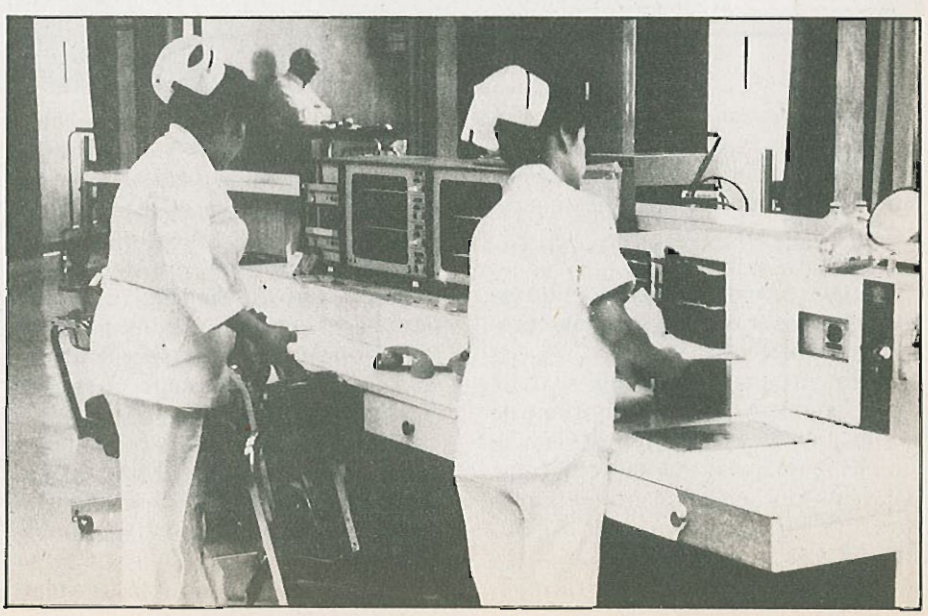
—No, pues aunque es más frecuente en las ciudades, también los campesinos pueden tener problemas cardiacos.

—En México ¿de qué magnitud son los problemas cardiacos?

—Aunque tampoco hay estadísticas detalladas, en nuestro país los problemas del corazón van en aumento y aumentarán más en el futuro, entre otras razones si tomamos en consideración que más de la mitad de los habitantes son jóvenes. Dentro de unos años estos jóvenes serán ancianos, los males cardiacos afectan principalmente a la gente mayor y especialmente a los hombres.

—Acerca de si algún tipo de ocupación hace más grande el riesgo de infarto, el doctor Soni responde positivamente y explica que son las que someten más al individuo a situaciones frecuentes de tensión, de *"stress"*. Mencionó como ejemplo al taxista, al médico, al periodista. Precisa que el trabajo intelectual podría aumentar los riesgos de infartos más que las labores que requieren mayor esfuerzo físico como las de albañil, carpintero y otras, debido a que estos





oficios le procuran un ejercicio forzoso al trabajador y en el primer caso la pasividad corporal impide la eliminación correcta de muchas substancias nocivas.

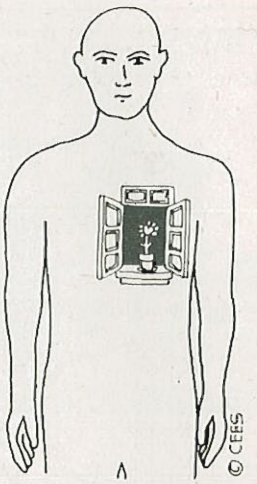
—¿Qué recomienda usted como especialista para que no se tengan problemas cardiacos?

—Bueno, principalmente se debe evitar el tabaco, reducir el consumo de grasas animales, no abusar de la sal. En este renglón hay que hacer hincapié del error que cometen nuestras madres, que para calmar un poco el hambre de sus pequeños, en muchas ocasiones, les dan taquitos de sal. Con esto el niño se empieza a hacer adicto a la sal. Bien podían dar sólo la tortilla.

Siguiendo con la dieta se debe procurar tomar leche descremada, disminución máxima de azúcar, comenzando por la eliminación de la bien llamada "comida chatarra", como los pastelillos que tanto anuncian en la televisión, las palomitas, los charritos. Con esa dieta se reducen los riesgos de arterioesclerosis.

También se debe evitar la vida sedentaria realizando continuamente ejercicio; cuidar el tener pocas tensiones en la vida cotidiana (ver recuadro).

Cristóbal Rojas Millán



¡Cuidado!

Estos son factores controlables, según los cardiólogos, que pueden ser causa de un infarto cardiaco. Si usted los tiene, vaya preocupándose, o mejor aún, evítelos.

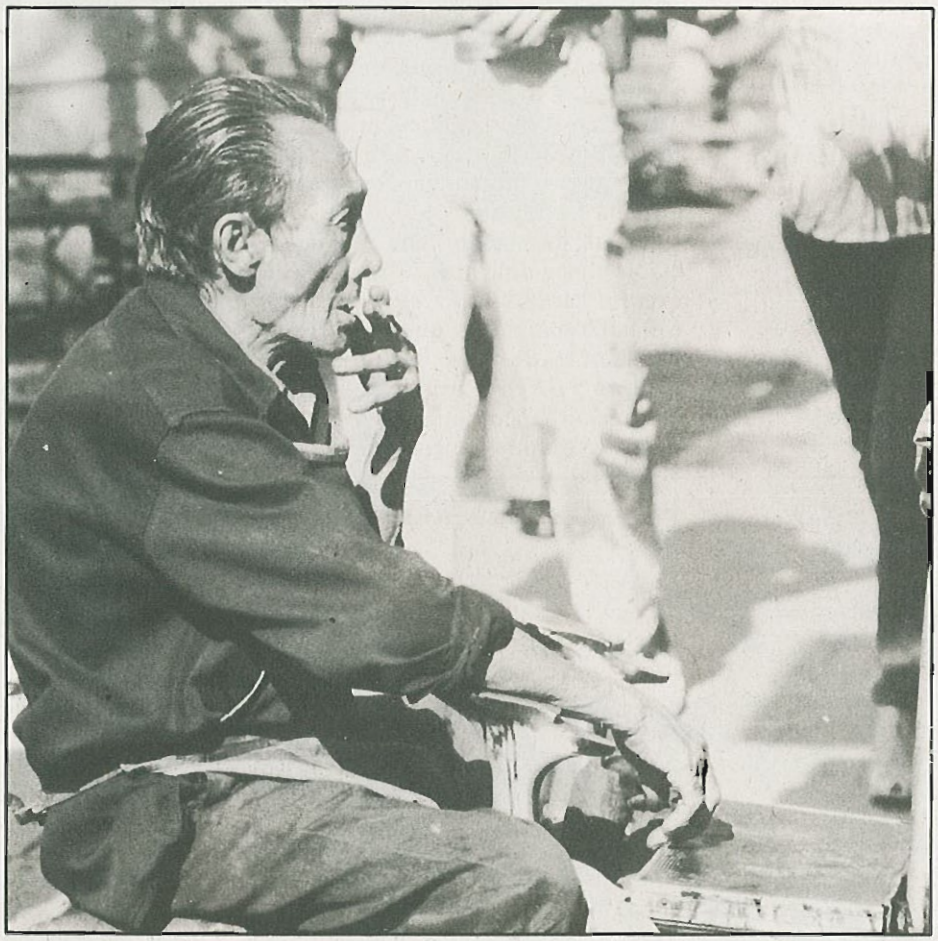
- La obesidad.
- Ingestión elevada de colesterol de los alimentos que lo contienen.
- Exceso en el fumar.
- Ausencia de ejercicio.
- Presencia sistemática de "stress" y estados de ansiedad. (En esta situación, las glándulas suprarrenales liberan la hormona adrenalina, que también provoca un aumento de la frecuencia cardiaca).
- Ingestión exagerada de sal.
- Exceso de grasas en nuestra dieta.
- Comer demasiados azúcares en pastelillos y endulzar exageradamente nuestras bebidas.

Estas normas deben aplicarse a las personas víctimas de una u otra forma de los varios tipos de enfermedad cardiaca coronaria, diabetes, presión sanguínea alta (hipertensión), nivel alto de colesterol en la sangre (hipercolesterolemia). En algunos casos, sin embargo, debería ser calibrado el número de calorías de la dieta. Estos pacientes deben llevar un control de la sangre, para poder medir los efectos que produce la dieta que siguen.

Y solo así, con el cuidado de nuestra dieta, el abandono de malos hábitos, aprender a relajarse, tomar descansos, hacer más vida al aire libre y el ejercicio cotidiano, los problemas del corazón estarán más lejanos. (CARM)

Significado y prevención

La aterosclerosis



La **aterosclerosis** consiste en el desarrollo de placas fibrograsosas denominadas ateromas que se localizan en la parte interna de las arterias. Al avanzar el proceso de la enfermedad, los ateromas pueden calcificarse, producir hemorragias dentro de la pared de las arterias, generar ulceraciones y coágulos y con ello provocar la obstrucción del vaso, impidiendo el flujo normal de sangre. Tal obstrucción puede conducir a la destrucción de los tejidos al verse reducida o totalmente impedida su irrigación. Este es el proceso que conduce a los infartos, que consisten en la "muerte" de una zona del tejido del corazón (o de otro órgano), originada por falta total de flujo sanguíneo. La disminución importante, pero parcial y transitoria, en la corriente de sangre al tejido genera dolor. En el caso del corazón, ese dolor se denomina angina de pecho.

Los accidentes cardiovasculares son actualmente la causa del 30 al 50 por ciento de las muertes en los países industrializados. En Estados Unidos se presentan al año un millón de infartos de los cuales fallecen 500.000 personas. De la tercera parte a la mitad de estos enfermos mueren en forma súbita o inesperada.

Entre los hombres, la edad promedio en el momento del primer infarto, oscila alrededor de los 55 años. En el caso de las mujeres, este promedio se retrasa en 10 años. En la actualidad se observa una cada vez mayor incidencia de infartos en edades más tempranas del sexo masculino.

No se conocen con claridad las causas que provocan la aterosclerosis. En cambio se ha logrado un mejor conocimiento de los factores que transfor-

man la aterosclerosis oculta en enfermedades con manifestaciones evidentes (clínicas).

Estos factores llamados de riesgo, son por orden de importancia las siguientes:

1. La hipertensión arterial.
2. La hiperlipoproteinemia, o sea el colesterol elevado y las lipoproteínas de alta densidad (LAD) disminuidas.
3. La diabetes mellitus
4. El tabaquismo

Un segundo grupo de factores de riesgo con un grado menor de importancia , son:

5. Los hereditarios por familiares de primer orden, de cardiopatía coronaria a temprana edad
6. La edad
7. El sexo masculino
8. La personalidad, las condiciones socioculturales y el "stress" de la vida moderna urbana

El tercer grupo de factores se integra por:

9. La obesidad
10. La inactividad física o sedentarismo

y de menor importancia:

11. La gota e hiperuricemia
12. El hipotiroidismo

Todos estos factores aumentan también la frecuencia y proporción de enfermos de aterosclerosis.

De acuerdo con un estudio iniciado en 1949 en Framingham, Massachussets, haciendo un seguimiento a 2,282 hombres y 2,845 mujeres, entre 30 y 62 años que no presentaban cardiopatía coronaria alguna, se encontró lo siguiente: después de ocho años de iniciado el seguimiento, se presentaron eventos cardiovasculares en solo 2 de cada 100 individuos que no presentaban factores de riesgo. Este porcentaje se elevó a 49 en el grupo de personas que tenían cinco de los factores, y la mitad cuando los sujetos presentaban tres factores de riesgo. Es decir, las probabilidades de desarrollar problemas cardiacos se elevan en forma proporcional al número de factores de riesgo que coinciden en las personas.

Si analizamos independientemente cada uno de los factores, por ejemplo la **hipertensión arterial**, encontramos que es el factor más común e importante en la aparición de aterosclerosis. A su vez, la causa más común de muerte en los hipertensos es la aterosclerosis. El grado de esta enfermedad en los hipertensos entre 40 y 49 años de edad se compara con el de los sujetos entre 60 y 70 años sin hipertensión. Es por tanto, un evidente factor acelerador de la ateroesclerosis.

Por cuanto a segundos padecimientos señalados en importancia, la **hiperlipoproteinemia**, se ha encontrado que tan importante como la presencia de colesterol elevado —lipoproteína de baja densidad (LED)— es la existencia disminuida de lipoproteínas de alta densidad (LAD). Una de las funciones que realizan estas últimas lipoproteínas es movilizar el colesterol de la pared arterial, impidiendo su mayor acumulación.

Un hallazgo que corrobora la importancia de la hiperlipoproteinemia como factor de riesgo es el hecho de que el infarto del miocardio a los 60 años, es más frecuente en 85 de 100 individuos en presencia de colesterol alto, que ante colesterol normal bajo, donde sólo padecen infartos 20 por ciento de los individuos.

La **diabetes**, es un factor independiente, pero cuando se asocia con otros factores de riesgo es aditiva y asocia varios órganos. En los pacientes con diabetes, la frecuencia de aterosclerosis con manifestaciones clínicas es del doble al triple respecto a pacientes sin diabetes. Se presenta asimismo a edades más tempranas. Aún en pacientes en los que se observan curvas de tolerancia a la glucosa anormal, la frecuencia de enfermedades del corazón se duplica.

En el **fumador de cigarrillos** —más que el que acostumbra la pipa o el puro y especialmente los que fuman más de 20 cigarros diarios, se quintuplica la frecuencia de muerte súbita con res-

7 Precauciones

1. El examen médico periódico a partir de los 40 años, principalmente cuando se tienen los antecedentes familiares ya mencionados, hipertensión arterial, diabetes, una personalidad característica o fuertes tensiones de trabajo y familiares.
2. El adecuado y permanente control de la hipertensión arterial, cuando ésta se presenta desde temprana edad y, en estos casos, debe reducirse el consumo de sal.
3. La correción y el control de la obesidad.
4. La supresión del tabaquismo.
5. El diagnóstico oportuno y el control permanente de la diabetes a través de mantener un peso menor del normalmente aceptado.
6. En la alimentación, disminución de la ingesta de grasas saturadas de origen animal, sustituyéndolas por grasas insaturadas de origen vegetal. La disminución de carbohidratos, principalmente los derivados de comestibles "chatarra" con alto contenido de azúcares y harinas refinadas.
7. El ejercicio físico que produzca sudoración y cierto cansancio, por lo menos cuatro veces a la semana. En el adulto tal ejercicio, debe hacerse con autorización y bajo supervisión médica.

pecto a la experiencia de los no fumadores. La nicotina estimula la producción de adrenalina, eleva la presión arterial, el pulso y precipita peligrosas palpitaciones y muerte súbita. El monóxido de carbono, producido al fumar, por su parte, es un veneno celular. El tabaquismo promueve la aterosclerosis, produce la reducción del diámetro de los vasos (vaconstricción) y disminuye las lipoproteínas de alta densidad (LAD). Estos efectos se reducen al suspenderse el consumo de tabaco.

Los otros factores de riesgo deben tenerse también en cuenta, por ejemplo, la **historia familiar** de cardiopatía antes de los 55 años en los parientes de primer grado, padres, hermanos e hijos. En los hombres se triplica el riesgo de muerte súbita y en las mujeres se quintuplica.

La **inactividad física**, sin intervenir directamente en la aterosclerosis, no facilita el desarrollo de circulación colateral coronaria, es decir, la creación de redes de vasos alternativos o nuevos que en caso de obstrucción de arterias fundamentales, permitan mantener la vida de los tejidos y en casos de infartos del corazón, la vida misma del individuo.

La **personalidad** competitiva y agresiva, bajo presiones de tiempo y de trabajo, combinada con el "stress" de la vida moderna conduce, con alta frecuencia, al infarto.

La **obesidad** favorece y acompaña la aparición de factores de riesgo tales como la hipertensión arterial y la diabetes.

En la **mujer**, la enfermedad coronaria es rara durante su vida menstrual, excepto cuando coinciden varios factores de riesgo. La frecuencia aumenta con la menopausia y más aún si ésta resulta de intervenciones quirúrgicas. Si se asocia con hipertensión arterial con cifras terminales bajas (diastólicas) mayores de 120, la mujer pierde su protección.

Como conclusión podemos señalar que la corrección y el adecuado control de los factores de riesgo, es el arma más efectiva en la actualidad para reducir las enfermedades cardiacas provocadas por la aterosclerosis

Doctor David Bialostozky

Mida su colesterol

Diversos estudios han comprobado que el exceso de colesterol en la sangre es un factor de alto riesgo que contribuye a producir la aterosclerosis. Este padecimiento puede desembocar en afecciones cardiovasculares más graves y dar lugar a infartos de corazón. A pesar de que no es el único factor desencadenante del infarto, su ingesta debe hacerse con medida y moderación, considerando que es también necesario para el organismo.

El colesterol es un elemento que se encuentra en todos los tejidos animales. El cuerpo humano lo procesa principalmente como materia prima para la elaboración de hormonas sexuales y sales biliares, formando parte de la constitución de las membranas celulares, incluídas las de la piel.

El organismo posee un mecanismo propio de asimilación, síntesis y regulación, a fin de mantener en el nivel correcto el colesterol en la sangre. Al fallar este mecanismo, el nivel sube y es entonces cuando se deben incrementar las precauciones.

Mejor no llegar a esto y medir bien el contenido de colesterol en los alimentos. Ayúdese un poco con la siguiente lista:

CONTENIDO PROMEDIO DE COLESTEROL EN ALGUNOS ALIMENTOS (MILIGRAMOS, ENTRE CADA 100 GRAMOS)

I. DE CONTENIDO NULO

Todos los alimentos de origen vegetal (granos, tubérculos, frutas y verduras) así como sus derivados (tortillas, bolillos, pastas, jugos, ates, mermeladas, etc.) siempre que no contengan ácidos grasos animales tal como ocurre con el pan dulce, pasteles, etcétera.

II. DE CONTENIDO ESCASO

Requesón, yogurt.	6
Leche descremada.	3
Leche semidescremada.	8
Queso cotage.	10
Chocolate con leche en barra.	20
Helado de crema.	44
Bacalao, atún, escalopas.	48

III. DE CONTENIDO MEDIANO.

Leche entera (33 mg/1 taza)	13
Pescado magro (trucha, chambarete, charales, blanco de Pátzcuaro, sierra o huachinango) y ostiones.	56-63
Pollo sin piel, bistec de res, tocino, ternera, lomo, salchichas, jamón, chuletas y guajolote.	54-73
Calamar, mojarra, arenque, cazón y langosta.	73-82
Queso Oaxaca, Roquefort, Añejo.	73
Queso Gruyere, Manchego, Chihuahua, y fresco casero.	90-99
Pollo con piel.	78
Pulpo.	89
Cangrejo.	99

IV. DE CONTENIDO ELEVADO

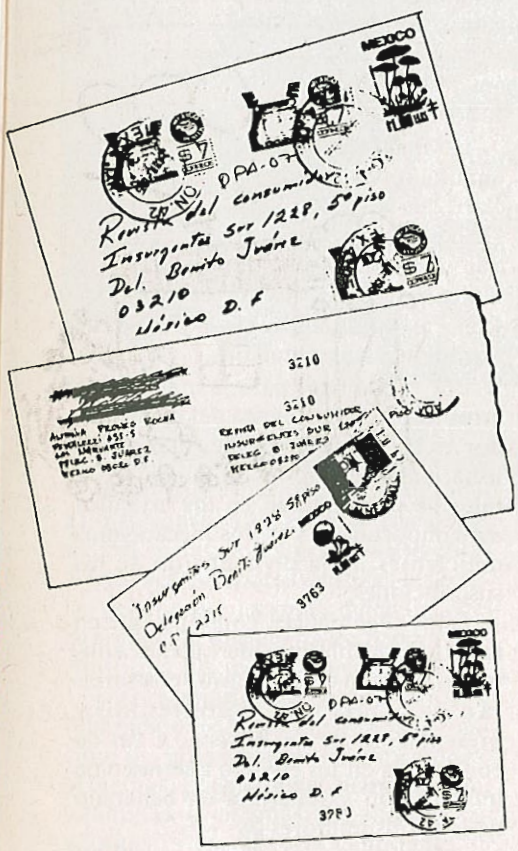
Carnitas, chorizo.	103
Hígado de pollo, salami, queso de puerco.	113-123
Jaiba, abulón angulas	112-119
Crema, queso crema.	139
Camarón.	160
Queso doble crema.	190
Mantequilla (31/1 cucharada)	230

V. DE CONTENIDO EXTREMADAMENTE ELEVADO

Mayonesa.	240
Pancita	280
Chicharrón.	290
Riñón.	300-500
Hígado de res.	320
Paté de hígado.	360
Huevo (275/1 huevo)	500
Sesos.	2,000

Fuente: Cuadernos de Nutrición Vol. 7, Núm. 6 Noviembre-Diciembre 1984. Organo del Instituto Nacional de la Nutrición.

Revista del Consumidor Lo que quieren sus lectores



Según algunos de sus lectores, la **Revista del Consumidor** les permite aumentar sus conocimientos respecto a los temas tratados y les sugiere, en la mayoría de los casos, soluciones para resolver sus problemas de consumo.

Sin embargo, es necesario también que en futuras ediciones la revista aborde con más frecuencia los temas relacionados con la publicidad, métodos alternativos de compra y consejos prácticos para la vida doméstica.

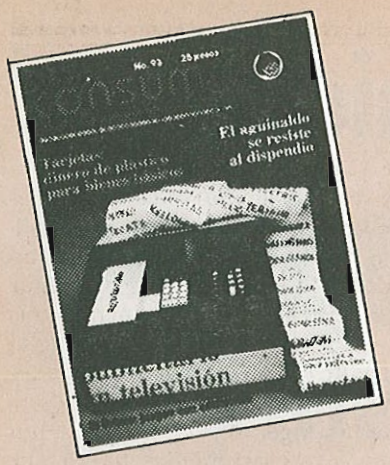
Tales opiniones se desprenden de las respuestas al cuestionario **Consumidor ¿quiere mejorar su revista?**, insertado en cada número y resuelto al

Consumidor ¿quiere mejorar su Revista?

Hace ocho años que desde estas páginas hacemos la lucha... Día tras día damos con usted las pequeñas batallas para salvar su economía de abusos y engaños. Hasta ahora, los lectores interesados en los problemas de consumo han sido nuestro sostén. Pero hay que llegar a más gente y hacerlo de mejor manera. Usted puede ayudarnos: complete el cuestionario cuando tenga un poco de tiempo y envíelo a Insurgentes Sur 1228, 5o. piso, Delegación Benito Juárez, C.P. 03210. Será bienvenido

I ¿Cómo llegó a sus manos esta Revista del Consumidor? ¿La compró en: Tienda? ☐ Supermercado? ☐ Puesto de periódicos? ☐
¿Tiene suscripción? ☐ ¿Desde qué año? _____
¿Se la prestaron u obsequiaron? ☐ ¿La encontró en una sala de espera? ☐
Otros _____
especifique

II ¿Con qué frecuencia lee la Revista del Consumidor?
Mensualmente ☐ ¿Desde qué año? _____
Ocasionalmente ☐
Es primera vez ☐



III ¿Cuáles son los artículos que más le interesaron en este número?

_____

_____

_____

Después de haberlo leído ¿considera que aumentó su conocimiento respecto al tema a que se refiere?

Sí ☐ Un poco ☐ No ☐

IV En su opinión ¿la Revista del Consumidor aporta soluciones a sus problemas de consumo?

Sí ☐ No ☐

V ¿Qué temas y/o problemas le gustaría que se trataran en la Revista?

¿Juguetes infantiles, cuentos? ☐
¿Alternativas de compra? ☐
¿Alimentación y nutrición? ☐
¿Publicidad y anticomerciales? ☐
¿Eventos culturales? ☐
¿Consejos prácticos para el hogar? ☐
¿Precios? ☐
¿Educación de los niños? ☐
Otros _____
especifique

VI ¿Qué le disgusta de la Revista? (por ejemplo la impresión, la portada, el tamaño de las letras, las fotografías, los temas, el diseño, el papel, etc...)

_____

_____

_____

_____

Edad _____ Sexo _____

Ocupación _____

_____

_____

Ingresos mensuales _____

_____

_____

Colonia _____

_____

¿Dónde efectúa generalmente las compras? _____

_____

_____

_____

¿Cuál es su revista preferida?

_____

_____

_____

cierre de esta edición por un considerable grupo de lectores.

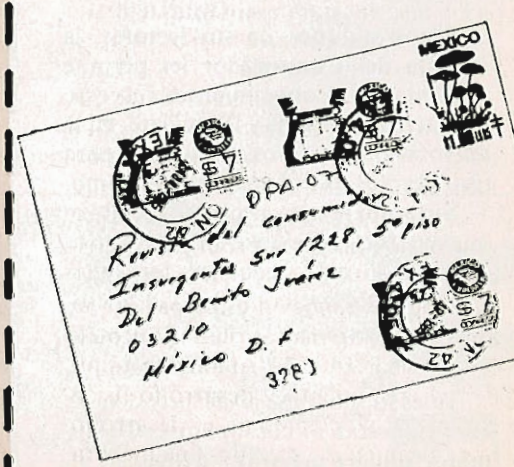
Las respuestas fueron enviadas por personas que oscilan entre los 13 y los 38 años, más de la mitad de los cuales son mujeres. Casi todos reciben ingresos que van de los 3 mil hasta los 70 mil pesos mensuales y son por lo general amas de casa, estudiantes, obreros y profesionistas.

Los lectores que han dado respuesta amable a nuestro cuestionario manifestaron también que adquieren la revista por medio de suscripciones o en los puestos de periódicos y tiendas de autoservicio.

La mayoría la lee mensualmente, aunque un porcentaje importante declaró que sólo lo hace ocasionalmente. De las ediciones recientes, los artículos que más han gustado son los relacionados con el consumo de refrescos y de leche, así como los que tratan temas de nutrición y alimentación.

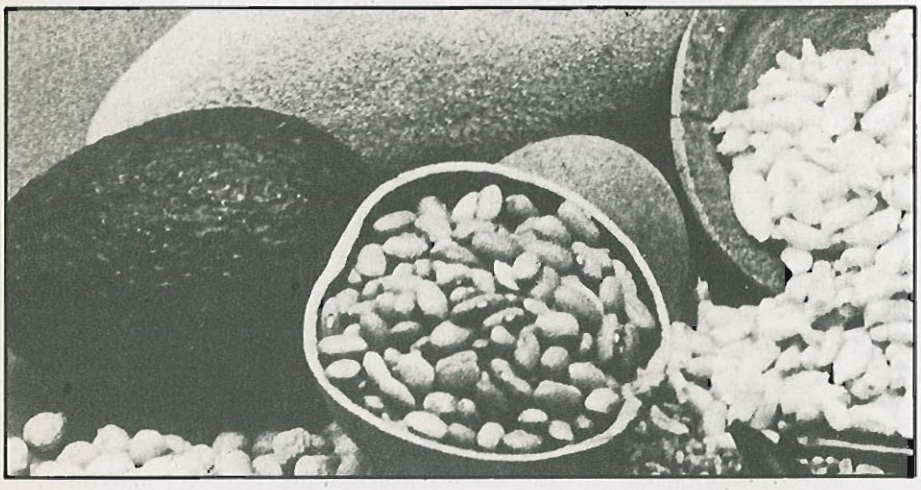
Por tal motivo, para la mayoría de estos lectores, la Revista del Consumidor es su publicación mensual predilecta, aunque algunos se quejan de la falta de profundidad en los artículos más importantes y de los mecanismos deficientes en la distribución de las suscripciones.

Estas sugerencias, como las que en el futuro recibiremos de quienes contesten nuestro cuestionario, nos servirán para mejorar el contenido y presentación de la Revista, a fin de convertirla en un espacio auténtico de información y reflexión en beneficio de los consumidores



Las proteínas

No sólo de carne vive el hombre



Las proteínas ocupan un lugar fundamental en la nutrición humana, por el importante número de funciones que desempeñan en nuestro organismo. Ellas son los constituyentes estructurales básicos de todas las células del cuerpo. Después del agua, es el componente que en mayor proporción conforma los tejidos corporales.

Intervienen en el crecimiento y reparación de los tejidos, en la formación de jugos digestivos, hormonas, proteínas plasmáticas, hemoglobina, vitaminas y enzimas. Cuando se las administra en mayores cantidades de las necesarias para el cumplimiento de sus funciones, entran a formar parte de las reservas de energía.

De todo ello podemos deducir que la cantidad y calidad en la ingestión diaria de proteínas es de gran importancia.

La desnutrición proteica constituye uno de los mayores problemas nutricionales de los países en desarrollo. Millones de niños en estos países son afectados por malnutriciones proteico-calóricas que no solamente impiden el crecimiento y desarrollo físico completo, sino también el desarrollo mental muchas veces de una manera irreversible.

La ignorancia que existe en el campo de la dietética y la nutrición nos lleva casi siempre a asociar proteínas con carne y a no saber aprovechar los recursos alimenticios a nuestro alcance para conseguir una dieta equilibrada.

En 1838 fue descubierto y descrito este principio inmediato como una de las sustancias orgánicas fundamentales para la vida. Se la llamó "proteína", palabra griega que significa "tener el primer lugar".

Por otro lado, sólo es necesario que 1/3 del aporte total de proteínas sea de origen animal y el resto nos lo dan los cereales, las legumbres, las papas, y otros alimentos. No hace falta, pues, gastar mucho para recibir diariamente el aporte proteico necesario, pero hace falta conocer un poco qué son y dónde se encuentran las proteínas. Intentaremos, a lo largo de este artículo, aclarar algunas de estas dudas.

Necesidades de proteínas

El Comité Mixto Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura-Organización Mundial de la Salud, FAO-OMS, estableció las necesidades de proteínas en un adulto en 0.57 y 0.52 g. por Kg. de peso y día, expresado en proteínas de la leche o del huevo. Esto equivaldría a 37 g. de proteínas para un hombre de 65 kg. y 29 g. para una mujer de 55 kg. Pero en la dieta normal de una persona el aporte proteico no es exclusivamente a través de la leche y de los huevos, sino a través de una dieta mixta de origen vegetal y animal, por lo cual estas cantidades habrá que aumentarlas proporcionalmente según la calidad de la proteína consumida (animal o vegetal).

En el adulto, la función "constructora" de las proteínas se limita a reparar el desgaste sufrido por los tejidos, mientras que en lactantes, niños y adolescentes los tejidos están creciendo continuamente y, por lo tanto, necesitan de un mayor aporte proteico para la formación y conservación de los mismos.

Además, durante estos periodos, es importante introducir en la dieta mayores cantidades de proteínas "biológicamente completas", sobre todo procedentes de la leche.

También en la mujer, durante el embarazo y la lactancia, es necesario un aporte suplementario de proteínas, que, en el primer caso, será suficiente con 6 a 10 g., y en el segundo, con 17 g. de proteínas de buena calidad, como las de la leche o el huevo.

Después de estos alimentos, la carne y el pescado son los que tienen mayor cantidad y calidad de proteínas, y dentro de los vegetales, son las legumbres y frutas secas las que poseen niveles más aceptables.

Además todas las carnes y pescados tienen el mismo valor nutritivo. Nunca es mejor, en lo que a valor nutritivo se refiere, lo más caro o más apetecible.

Finalmente hay que tener presente que durante la época de crecimiento, embarazo, lactancia, convalecencia o enfermedad, el aporte proteico de origen animal debe aumentarse y para ello es aconsejable utilizar la leche o algún producto lácteo.

* Revista OCU, publicación de la Organización de Consumidores Unidos, Madrid, España. Enero de 1985.

Casos y cosas... las delegaciones orientan

Todos los consumidores estamos expuestos a problemas que van desde los más comunes, como la alteración de precios, el incumplimiento de servicios y la venta de productos con fallas ocultas, hasta aquellos tan extraños y complicados que son difíciles de imaginar.

En la Delegaciones del INCO, se recabó información sobre algunos de los casos más frecuentes y la forma en que fueron resueltos, para que nos sirvan de ejemplo si algún día nos enfrentamos a uno de ellos.

En Baja California la renta aumenta al ritmo de la carne

En la Delegación Baja California Norte, el mes pasado se presentó un consumidor un tanto desconcertado por las condiciones en que había contratado el arrendamiento de un departamento. De acuerdo con sus declaraciones, que pudieron ser constatadas, el mencionado contrato establecía que el precio de la renta sería equiparable al precio de 20 Kg. de carne, punta de lomo, del Mercado Limón de Tijuana, y que variaría según las fluctuaciones en el precio de este producto.

Ante lo insólito del contrato, la Delegación sugirió al afectado que, mientras que la situación se regularizaba depositara la renta en el juzgado civil correspondiente.

Tamaulipas es mi tierra...

En Tamaulipas, un caso no menos raro, fue el de un señor que acudió a la Delegación del INCO para recibir orientación sobre un problema muy particular. Al parecer este consumidor contrató el servicio de un carpintero para que en madera de cedro de la mejor calidad y con un diseño elaborado por él mismo, se le construyera un féretro. Como el prestador del servicio no tomó las medidas adecuadas, resultó que el consumidor no podría, llegado el momento de "utilizarlo", hacer uso de este bien, pues sencillamente no cabía dentro de él. La Delegación del INCO llamó al carpintero para informarle la inconformidad del cliente. Afortunadamente, el fabricante, cumpliendo con las obligaciones que establece la Ley Federal de Protección al Consumidor, accedió a hacer los arreglos necesarios a fin de que el féretro fuera acondicionado a las necesidades del cliente.

... para el que lo ande negando

Por otra parte también en Tamaulipas, ha despertado malestar entre gran parte de la población el anuncio de una "doctora" Solís, que en los principales diarios locales se anuncia como especialista en la reconstrucción de la virginidad y en problemas homosexuales.

La falta de información y la candidez de algunos consumidores, los ha llevado a contratar los servicios fraudulentos de esta "doctora", con resultados obviamente decepcionantes. Tal es el caso de una señora que presentó su inconformidad en la Delegación del INCO en esta entidad, tanto por el elevado precio de los honorarios "médicos" como por los resultados del servicio. Frente a esta situación, y en virtud de que la Ley Federal de Protección al Consumidor no contempla el renglón de servicios profesionales, se

informó y orientó a la afectada sobre las instituciones encargadas de resolver problemas de índole jurídico.

Casas en "tiempo compartido"

Un poco más común, pero no menos inusitada, es la queja presentada en la Delegación del Estado de México sobre un contrato de arrendamiento de una casa habitación. De acuerdo con la información proporcionada, la dueña del inmueble condicionó la validez del contrato a que la familia del inquilino compartiera la casa con la dueña del inmueble. Sin embargo, los pleitos entre ambas familias motivaron el descontento de arrendatario, quien acudió a la oficina del INCO para requerir orientaran sobre la forma de resolver el conflicto.

En este caso, como en otras ocasiones, el personal de la Delegación indicó al consumidor las instancias a las que debía dirigirse. Finalmente, la ley falló a su favor.

Las inmobiliarias en Guadalajara aprenden de las del DIF

En Guadalajara, el número de quejas contra una inmobiliaria según información proporcionada por la Delegación del INCO en esa entidad, ha puesto en evidencia las precauciones que debemos tomar los consumidores antes de celebrar un contrato de compra-venta de bienes inmuebles.

El fraude consiste en solicitar enganches a varias personas para construir un departamento con el que más tarde se beneficiará a un sólo comprador, argumentando posteriormente que **"el banco no otorgó el crédito"** y devolviéndoles el dinero a los otros involucrados cinco meses después, sin los intereses correspondientes.

Sobre este particular, y para evitar futuras irregularidades en la compraventa de inmuebles, la Delegación está impartiendo pláticas y conferencias a inmobiliarias y consumidores, para dar a conocer las reformas a la Ley Federal de Protección al Consumidor en los artículos que reglamentan la venta a futuro de inmuebles.

Tlaxcala:

También debemos tener cuidado con los prestamistas. En Tlaxcala, un señor dedicado a este "negocio" cometió una serie de abusos contra personas que acuden desesperadas en busca de un préstamo para resolver necesidades imperiosas.

A cambio del dinero prestado, dicho señor exige como garantía escrituras de bienes inmuebles y facturas de bienes duraderos, como automóviles, lo cual está fuera de la ley. Así lo señaló un consumidor que en fecha reciente había obtenido un préstamo por este medio y, sin previo aviso, fue amenazado de embargo el mismo día en que vencía el plazo.

El personal del INCO informó al afectado que el embargo no se podía llevar a cabo, ya que éste no cumplía con requisitos legales, tales como recibir la notificación de embargo con 30 días de anticipación y una orden o sentencia firmada por un juez competente. El prestamista tuvo que acatar los lineamientos jurídicos con el consiguiente beneficio para el consumidor.

Camino de Guanajuato...

En otras ocasiones, la falta de información de los consumidores sobre los medios e instituciones a los que pueden acudir para solicitar asesoramiento y resolver diferentes problemas, suele conducir a que los organismos responsables de atender las irregularidades en materia de vivienda ignoren en qué es necesaria su intervención. Tal es el caso de los habitantes de la colonia Piletas, ubicada en León, Gto. Desde 1981 se presentó allí un problema en las tuberías que suministran el agua potable, ocasionando la mezcla de ésta con la del drenaje.

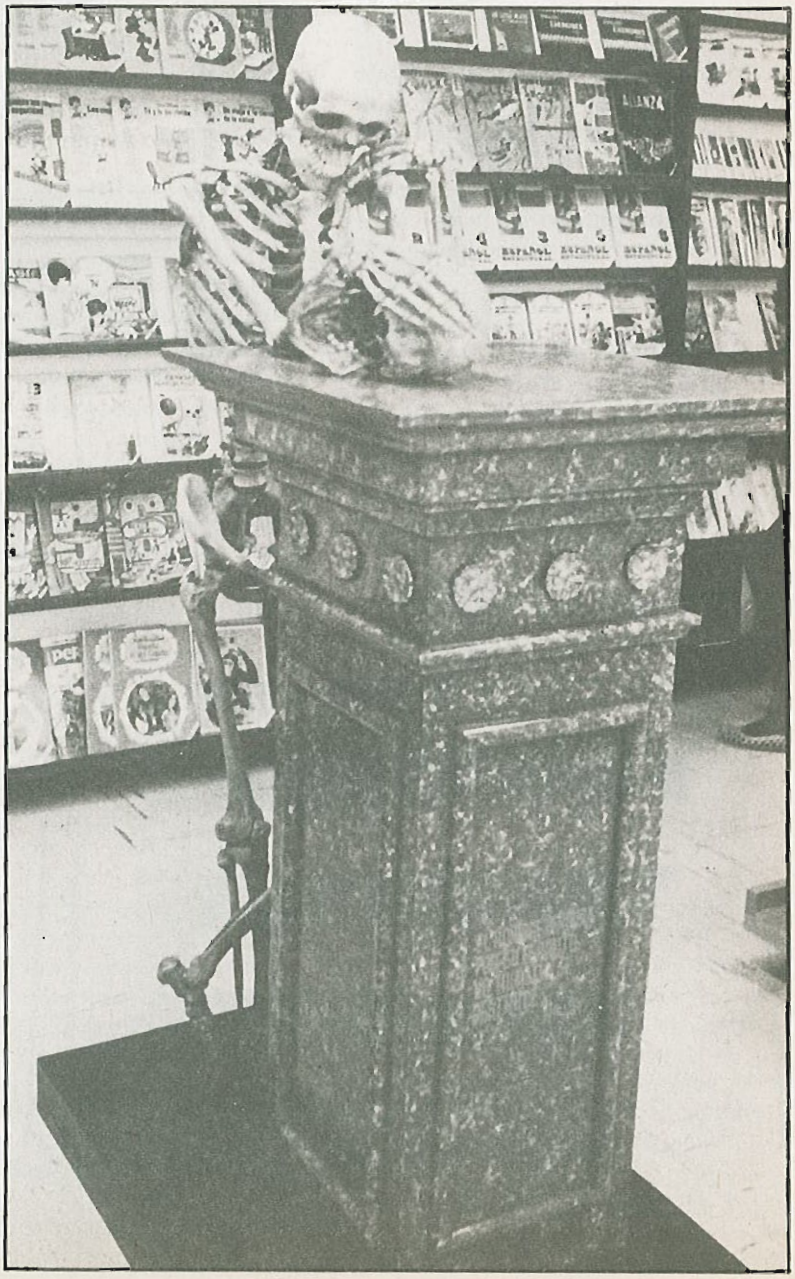
Al principio, el desconcierto de la población al abrir la llave y que en lugar de agua limpia, saliera agua contaminada y con mal olor, los hizo acudir equivocadamente a la Secretaría de Salud, quien a pesar de que atendió las demandas de los colonos, no pudo solucionar el problema, ya que éste, era competencia de la SEDUE y del Departamento de Aguas y Saneamiento de esa localidad.

Por esta razón, un grupo de vecinos organizados acudió a la Delegación del INCO para solicitar orientación al respecto. Se les informó que deberían dirigir una carta a las autoridades competentes, para solicitar su intervención en la solución del problema. Resultado: la distribución de agua potable en la colonia Piletas se ha regularizado.

Estos casos son algunos ejemplos de los mil y un problemas a los que día con día se enfrentan los consumidores. Por más simples y extraños que parezcan, siempre tiene solución: Lo importante es saber cuándo, dónde y con quién acudir.

Encuesta

Los precios de los libros ahuyentan a estudiantes



Las compras de libros en la población estudiantil han disminuido porque el encarecimiento de los insumos de la industria editorial en los últimos tres años, provocó el aumento de precios en libros y otras publicaciones, concluye el INCO luego de efectuar una encuesta entre 300 alumnos de nivel medio y superior. De continuar esta situación, existe la posibilidad de incrementar el subdesarrollo cultural y educativo, por lo que el Gobierno Federal intensifica su Programa Nacional de Bibliotecas.

La investigación del Instituto Nacional del Consumidor (INCO), reveló que de la población encuestada 7 de cada 10 estudiantes y 8 de cada 10 de los profesores, (de un total de 60,) experimentaron alguna alteración negativa en sus hábitos de lectura.

De acuerdo con ese trabajo, el 55.4 por ciento de los estudiantes y el 59.1 por ciento de los profesores disminuyeron su compra de libros por insuficiencia de recursos económicos, mientras que el 20.8 y el 34 por ciento, respectivamente adujeron precios demasiado altos.

De los alumnos y docentes entrevistados, el 70 por ciento de los primeros y el 53.3 por ciento de los segundos admitieron invertir hasta 10 mil pesos semestralmente en la adquisición de libros. El 12.7 por ciento de estudiantes y el 15 por ciento de profesores, dijeron que sus gastos ascienden de 10 mil a 20 mil pesos; otro 8 y 15 por ciento de 20 mil a 30 mil pesos; y el 9.3 y 16.7 por ciento restante, respectivamente, señalaron gastar más de 30 mil pesos al semestre.

La investigación de referencia, elaborada por el Departamento de Bienes y Servicios de la Dirección Técnica del INCO, titulada **"La industria editorial y los hábitos de lectura de la población estudiantil de la ciudad de México"**,

También incluyó a los encargados de 15 editoriales y 10 librerías del DF y una investigación bibliohemerográfica para detectar los problemas de la industria editorial que afectan la publicación y circulación de los libros.

En esta tarea se comprobó que la industria editorial es una de las que más ha resentido los efectos de la crisis económica, principalmente en lo que se refiere al incremento de precios en las materias primas, escasez y encarecimiento de créditos, contracción de la demanda, disminución de la capacidad de pago de las librerías (lo que impide una adecuada distribución) y la restricción en la compra de maquinaria y equipo en el exterior, entre otras cosas.

La investigación del INCO enfatiza que uno de los problemas más difíciles que afronta ahora la industria editorial, es el insuficiente abastecimiento de papel para la impresión. Por ejemplo, en 1979 se produjeron en México un millón 731 mil 425 toneladas de papel, de las cuales sólo 36,615 toneladas se utilizaron para imprimir libros. El resto se destinó a la elaboración de papel para escritura e impresión (561,353 toneladas), para papel bond (236,232) y para papel sanitario o facial (162,263).

Asimismo, los industriales entrevistados afirmaron que otro problema que afecta a la comercialización del libro es el referido a la escasez de librerías y al alto costo del transporte. Esto influye en el nivel de la circulación en comparación con otras publicaciones. Datos de la Cámara Nacional de la Industria Editorial (CNIE), demuestran que en 1983, por ejemplo, se editaron 3 mil 500 títulos distintos, 390 libros infantiles y seis mil reimpresiones, lo que en su conjunto representó un total de 150 millones de ejemplares.

Por el contrario, en el mismo año se imprimieron 300 revistas diferentes y 330 diarios en todo el país, estimándose para ambos una producción mensual de 321 millones, 700 mil ejemplares, de acuerdo con la *CNIE*.

Otro dato que hace más contrastante la producción nacional de libros, es el saldo negativo en nuestra balanza comercial con otros países. Aunque de 1980 a 1982 el valor de las exportaciones mexicanas de libros pasó de mil 502 millones a tres mil, 602 millones de pesos, el valor de las importaciones, según información del Instituto Mexicano de Comercio Exterior, se elevó de dos mil 543 millones a seis mil 512 millones. Esto significa que el saldo negativo de nuestra balanza pasó en sólo tres años de mil millones a dos mil 900 millones de pesos.

Para 1981, las empresas mexicanas que más vendían en el extranjero fueron: **Cumbre** (8.5 por ciento del total de las exportaciones), **Diana** (8.1), **Limusa** (5.3), **Brugera** (4.8) y **Continental** (4.2). Los mercados por ellas atendidos eran los ubicados principalmente en Latinoamérica, España, y Estados Unidos.

Por el contrario, quienes acapararon el mayor número de importaciones fueron **Salvat, Bruguera, Grijalbo**, (distribuidora) **Provenemex, Intermex** (distribuidora), **Cumbre** y **Espasa Calpe**. Casi todas efectuaron sus compras en Estados Unidos, España, América Latina y los países de la Comunidad Económica Europea.

Todo esto, afecta el desarrollo cultural y educativo de la población estudiantil. Lo mismo opina la **Dirección General de Publicaciones y Bibliotecas**

de la *SEP*, advierte que "las posibilidades de acceso a la lectura se ha visto, sin embargo, cada vez más alejada de la gran mayoría de nuestros compatriotas por los efectos de la crisis que ha elevado el precio de los libros. Y al reducirse el acceso a la lectura, existe el riego de un retroceso cultural".

Para evitar que esta situación continúe, la propia dependencia lleva a cabo la primera etapa del Programa Nacional de Bibliotecas Públicas que ha logrado ya instalar una biblioteca central en la capital de cada uno de los estados. Estas bibliotecas serán, en adelante, el núcleo que coordinará la apertura y operación de bibliotecas en otros municipios de cada entidad. De este modo, se espera que en diciembre de 1986 todos los municipios de más de

Pero las revistas para adultos están en auge

La disminución en la compra de libros por parte de la población estudiantil, contrasta con el aumento en las ventas de las denominadas revistas para adultos.

Más de 200 millones de pesos se gastan mensualmente en el país en la adquisición de estas publicaciones sin incluir las editadas por una incipiente industria mexicana de "piratería pornográfica". La saturación del mercado es de tal grado, que la Secretaría de Hacienda prohibió recientemente la importación de publicaciones extranjeras de este tipo.

En los últimos meses se ha hecho más notable en los centros urbanos el auge de estas revistas, particularmente de las impresas en México y que se ilustran con fotografiaas.

El aumento creciente en su circulación; la venta abierta a todo público y las consecuencias consumistas que de ello se derivan, motivó a la Revista del Consumidor a presentar un panorama preliminar del fenómeno de mercado.

Para obtener esta información se consultaron a los encargados de 23 puestos de periódicos en distintos puntos de la ciudad, de dos distribuidoras de publicaciones, psicólogos y comunicólogos.

Las principales empresas editoriales, la Cámara Nacional de la Industria Editorial y algunas autoridades no pudieron proporcionar mayores datos, o simplemente no respondieron a cuestionarios presentados.

De Signore a las Sexo-Ricas

De acuerdo con los datos recabados, en el mercado existen por lo menos 20 revistas para adultos de alcance nacional, entre las que sobresalen por su tiraje **Signore** y **Su Otro Yo.** Ambas editan mensualmente más de 400 mil ejemplares, aunque **Signore** ha llegado a imprimir hasta 700 mil, cuando la edición es precedida de una intensa campaña publicitaria y en ella aparecen artistas con algún renombre.

También destacan por su circulación **Club privado, Adán, Joyas eróticas y Mr. 2000,** que editan entre 20 y 50 mil ejemplares al mes, según cálculos de distribuidores y voceadores consultados.

Además de las mencionadas, en el Distrito Federal y área metropolitana circulan en menor medida revistas cuyos tirajes oscilan entre los 10 mil y 30 ejemplares. Su característica principal es estar producidas en editoriales de mediana capacidad, siguiendo los modelos establecidos por las fotonovelas (en este caso "picantes") y las publicaciones superficiales de información artística.

Tal es el caso de **Las buenas, las malas y las feas, Locos por el sexo, Chicas con pimienta, Chulas y divertidas, Las Muñecas y las cotorras, Fuegos de pasión, Bombón, Las Sexo-ricas, Curvas, curvas y más curvas, Nuestras penas, Lacras sociales y Las Muñecas mimosas y golosas.**

El precio que el consumidor paga por las revistas para adultos varía de 130 a 800 pesos, como en el caso de **Signore.**

Si se les asigna a todas las revistas un precio promedio de 250 pesos y esa cantidad se multiplica por el tiraje total, estimado en un millón 200 mil ejemplares al mes, menos el índice de devolución del 30 por ciento, es posible deducir que los compradores pagan mensualmente 210 millones de pesos en promedio. Con ello concuerdan los voceadores y distribuidores, que en lo general alientan el mercado con amplias exposiciones en los puestos de venta. (HCC).

30 mil habitantes tengan su propia biblioteca, y que para 1988 la totalidad de los municipios del país cuenten con algún tipo de servicio bibliotecario.

Además la *SEP* continúa reeditando su serie "Lecturas Mexicanas".*

A esta actitud institucional se agrega la adoptada por muchos libreros que han puesto en práctica una política de descuentos a fin de combatir el descenso de las ventas.

Finalmente, la investigación del Instituto descubrió que muchos lectores siguen también otra alternativa, por el encarecimiento del material bibliográfico: las fotocopias, como lo demostró la encuesta entre alumnos y profesores, quienes así lo declararon en un 24 y 28.3 por ciento, respectivamente, lo cual, por otra parte, podría ser atentatorio a la Ley de Derechos de Autor, que están obligados a cubrir

Hernán Casares Cámara

* *Con una selección de los mejores títulos, bien impresos en tipo grande, bien presentados y con el precio mismo del mercado de 199 pesos.*

Y los viajeros ¿Qué leen?

En una entrevista a 3 mil 500 personas que viajan por carretera se descubrió que la mayoría invierte una cantidad considerable de dinero en la compra de libros y revistas, aunque sus hábitos de lectura son deficientes.

Para remediarlo y proponer a este tipo de lectores mejores alternativas, el autor de la investigación, Félix Vázquez, elaboró también un poryecto para instalar bibliotecas para el viajero, mediante el sistema de intercambio de publicaciones.

Entrevistado por esta revista, Vázquez dijo que su trabajo comprendió la aplicación de 3 mil 500 cuestionarios a viajeros que transitaron por la carrera Toluca-Atlacomulco durante los meses de abril a agosto del año pasado. Añadió que él y su equipo interrogaron tanto a personas que utilizaron para su traslado autobuses de pasajeros, como aquellos que emplearon sus propios vehículos.

La investigación concluyó que los viajeros generalmente gastan dinero en la adquisición de libros y revistas para distraerse, aunque este hábito no está bien orientado porque prefieren **comics**, novelas populares, diarios y revistas que tratan asuntos superficiales.

Sin embargo, la mayoría de los consultados (80 por ciento) admitió que estaría dispuesto a variar su tipo de lectura, si existen propuestas atractivas y accesibles.

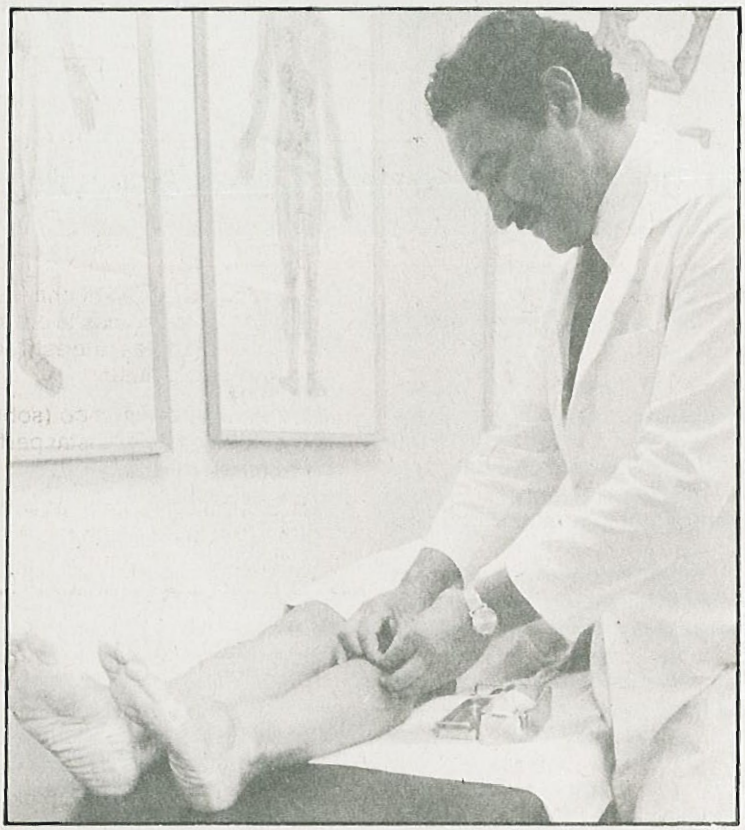
Por tal motivo, Vázquez propone que la Secretaría de Educación Pública considere la posibilidad de instalar en las principales terminales de autobuses y en las casetas de cobro de las carreteras federales de cuota, módulos en donde las 24 horas del día el viajero adquiera gratuitamente un ejemplar si a cambio deja uno en depósito.

El acervo inicial de estos módulos estaría compuesto por el fondo editorial de la *SEP*, al que se añadirían paulatinamente los títulos que los usuarios deseen intercambiar, agregó finalmente el investigador. (HCC).

Acupuntura o charlatanería

Que no le hagan un cuento chino

La acupuntura es un método terapéutico muy antiguo nacido en China. Para muchos es magia, sugestión o cuento chino. Sin embargo, este milenario método oriental ha mostrado su eficiencia para la cura y prevención de muchas enfermedades.



Cuenta la leyenda que hace unos cinco mil años, se observaba que las heridas causadas por lanzas curaban otras dolencias. Los médicos orientales empezaron a investigar y descubrieron los puntos en los cuales un pinchazo podía curar ciertos males. Así nació la acupuntura, que se basa en el concepto de energía vital. Esta energía vital circula armoniosamente en el organismo y está constituida por dos fuerzas opuestas: **el yin** y **el yang.** Nuestra buena salud depende del equilibrio constante que se establece entre ellas. Cualquier desequilibrio, si no se corrige a tiempo, origina la aparición de la enfermedad, ya que en el cuerpo humano, según ciertas reglas y horarios, la energía pasa constantemente del **yang** al **yin** y luego del **yin** al **yang** para así, establecer el equilibrio. Sin embargo, ciertas agresiones pueden romperlo: las perturbaciones externas (frío, calor, viento, humedad, infecciones y traumatismos) o las perturbaciones internas (alimentos y estados de ánimo).

El desequilibrio puede ser pasajero, si se suprime la agresión o si el organismo dispone de sistemas de defensa suficientes. Por el contrario, cuando persiste, puede causar el mal funcionamiento de un órgano, luego de otros órganos y la aparición de la enfermedad.

Por tanto, lo fundamental para conservar la salud, según la técnica acupunturista, es mantener el equilibrio entre el **yin** y el **yang**; pero, sobre todo, restablecerlo cuando haya sido perturbado y aparezcan los primeros síntomas; es así como los médicos chinos trataban preventivamente a sus clientes, antes de que un desequilibrio energético ocasionara la aparición de problemas. Si el paciente caía enfermo no percibían honorarios.

El organismo debe asimilar la energía bajo todas sus formas, transformarla, transportarla y después mantenerla en reserva. Esta energía la tomamos del oxígeno que contiene el aire que respiramos, los alimentos y el agua que absorbemos, las radiaciones solares y las condiciones climáticas, así

como las estimulaciones psíquicas y sexuales. Circula a través de los meridianos o líneas energéticas, que son doce y comprenden siete puntos de manejo cada uno; estos puntos son los contactos que interrumpen, disminuyen o aceleran la energía que circula en el meridiano. La estimulación se realiza con agujas que miden de unos cuantos milímetros hasta 7 pulgadas; son de diferentes materiales: acero inoxidable, cobre, oro o plata. Se aplican en zonas estratégicas sobre la superficie del cuerpo humano, con objeto de conseguir acciones específicas en una determinada región, órgano o función.

¿Cura todo?

Acerca de los alcances de este método, que en China cura el 98 por ciento de los padecimientos, el Doctor Octavio Ramírez Vargas, médico cirujano, homeópata y acupunturista, Presidente de la **Sociedad Mexicana de Médicos Acupunturistas** nos dice: "La acupuntura no es una panacea; puede usarse en todos los padecimientos pero estadísticas publicadas por la **Organización Mundial de la Salud** en 1980, señalan que los padecimientos susceptibles de ser curados con acupuntura son fundamentalmente enfermedades de las vías respiratorias altas y bajas, afecciones gastrointestinales, y osteomusculares, oftalmopatías, neuropatías y disfunciones neurógenas. También se ha empleado con éxito como método de anestesia en las intervenciones quirúrgicas con un apoyo profesional adecuado."

Al preguntar a nuestro entrevistado si la acupuntura sustituye a la medicina alópata, éste afirma: "la medicina es una, pero existen muchos métodos terapéuticos y dado el avance científico y tecnológico que ha tenido la medicina, consideramos que el manejo de un sólo método nos limita para resolver los problemas del enfermo. Es conveniente echar mano de aquellas alternativas que tengan bases sólidas y carácter científico como es el caso de la acupuntura, que, aunque en México tiene un desarrollo reciente, data de hace más de cinco mil años".

Sobre las ventajas que la acupuntura ofrece, el Doctor Ramírez Vargas manifiesta que "la mayor ventaja que este tratamiento ofrece al paciente es el de ser inocuo, es decir, que no lo va a dañar y no le va a producir reacciones tóxicas o alérgicas como sucede con algunos fármacos tradicionales" y agrega, "otra ventaja es la económica entre comillas, pues aunque es un sistema terapéutico de importación en que el equipo que se utiliza proviene de China, a la larga resulta más económico que cualquier fármaco."

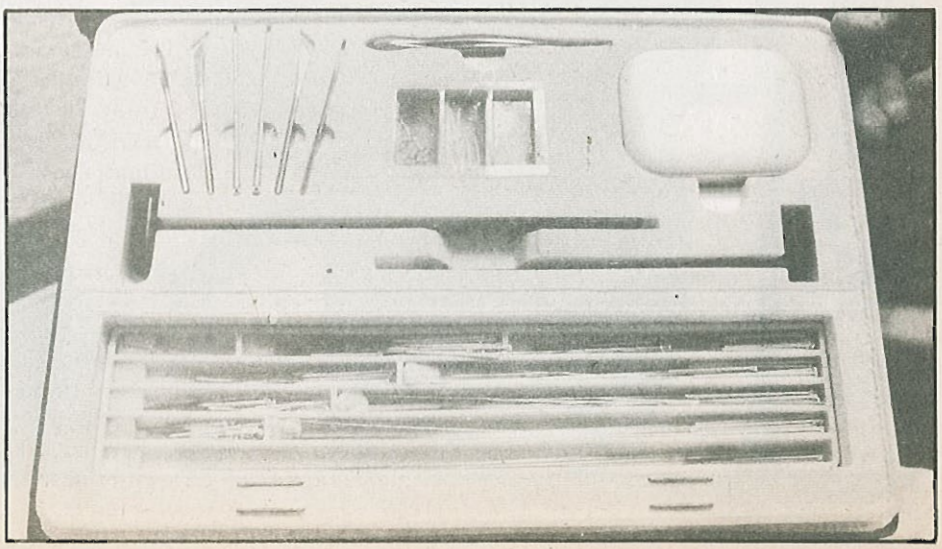
Charlatanes muchos, médicos pocos

Uno de los problemas de la acupuntura es la charlatanería; nunca faltan personas que se aprovechan de la situación y la ejercen sin la debida preparación. En México existen 2000 acupunturistas, de los cuales sólo 200 son médicos y de éstos solamente 50 han continuado estudiando esta técnica. Es decir, la mayoría son personas que no disponen de ninguna competencia médica y que, en ausencia de toda información sólo son capaces de ejercer una acupuntura teatral, generalmente ineficaz. La acupuntura es un arma terapéutica eficaz y como tal, presenta peligros inherentes a su eficacia, por lo que debe, en todos los casos, ser practicada por médicos especialistas. Este sistema terapéutico pronto será reconocido oficialmente por la Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía del Instituto Politécnico Nacional con lo cual se podrá controlar a todos aquellos que pretenden ser acupuntores y regularizar a los que existen actualmente. Mientras tanto, para que no le hagan un cuento chino, que ponga en peligro su salud, consulte siempre a un médico acupuntor

Pilar Pérez Sainz

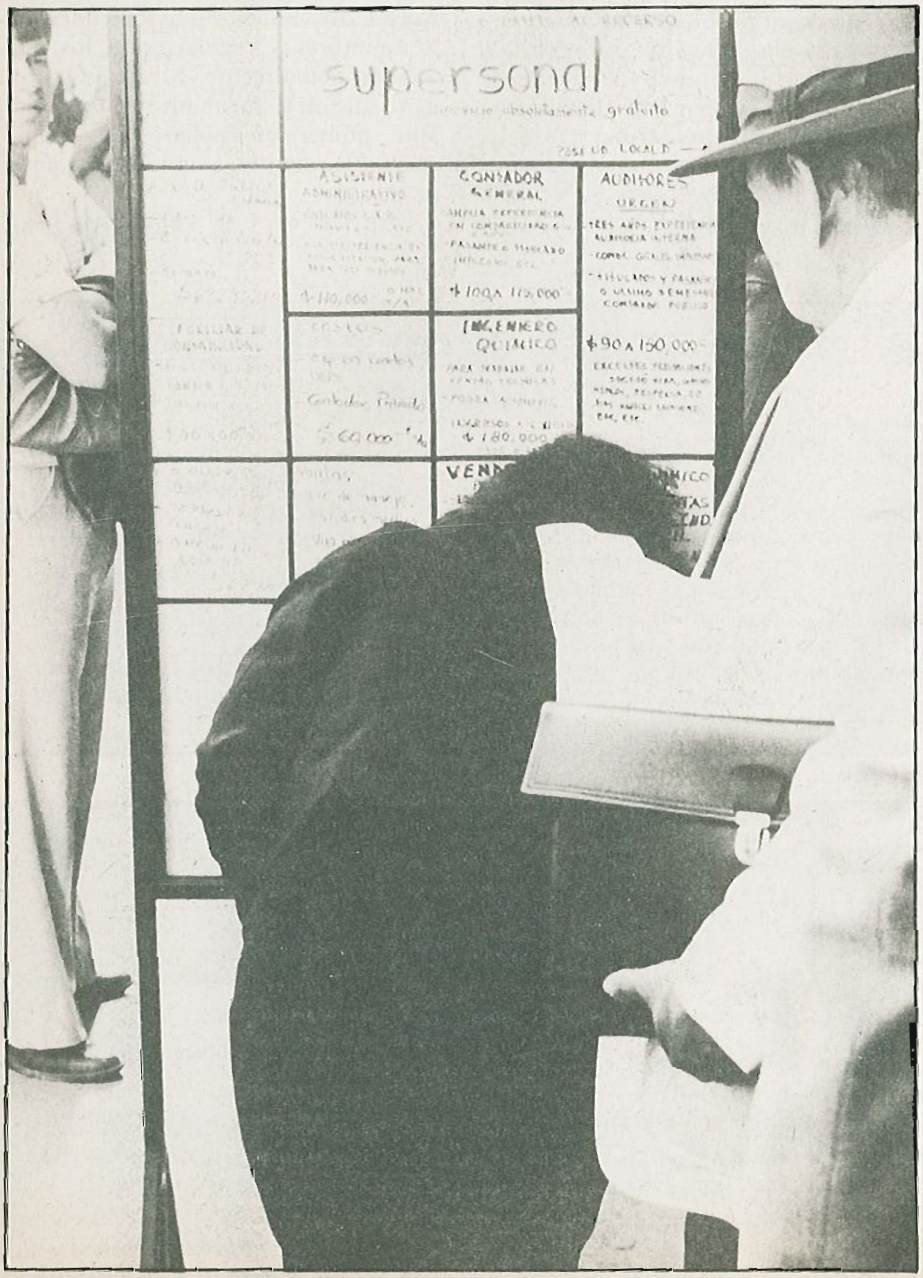
Si se quiere curar con agujas, recuerde:...

- La acupuntura es una técnica que para ser eficaz, debe obedecer reglas estrictas.
- Cualquier sesión de acupuntura debe ir precedida de un interrogatorio y un examen clínico profundos, con objeto de establecer un diagnóstico adecuado.
- Diríjase a un médico acupunturista; revise los títulos que lo acrediten como tal.
- La acupuntura bien hecha no causa dolor; si las agujas le producen malestar, significa que está en manos de un charlatán.
- El instrumental médico (sobre todo las agujas) debe estar perfectamente esterilizado.
- En cualquier caso la acupuntura debe practicarse por médicos especialistas.



Hay un centro que capacita y consigue empleo gratuitamente

Para que ya no se burlen las agencias

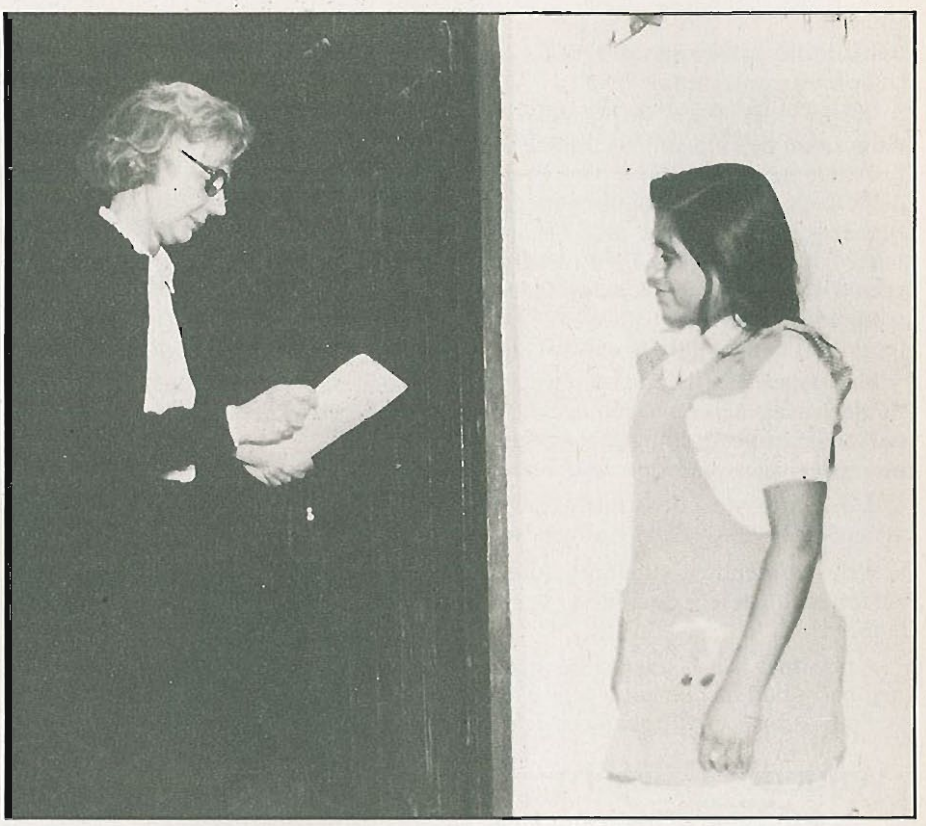


Los desempleados representan buen negocio para otros. Durante 1984, aparecieron cerca de cien mil avisos en los principales diarios capitalinos en los qu se ofreció empleo fácil a personas sin experiencia, con buen sueldo.

Una parte de éstos los ordenaron pequeñas empresas, comercios, promotoras comerciales par ventas de puerta en puerta, pero la mayoría fueron de la llamadas agencias de colocación. Estas, según lo demuestra el cúmulo de quejas en su contra, se aprovechan de la demand de trabajo para ofrecer un servicio que no siempre cumplen y sí, en cambio, obtienen ganancias por ello.

Y, al final, las víctimas son los mexicanos ávidos de obtener un salario seguro pero que por lo regular carecen de capacitación y preparación adecuadas.

Sin embargo, ya existe un servicio que ayudará a reducir este negativo fenómeno.



El Departamento de Estudios Sociales del *Banco Nacional de México* lleva un registro diario de ofertas de empleo en anuncios publicados en los diarios **El Universal, Excélsior** y **Esto.** Durante 1984 registró un total de 240 mil 681 solicitudes.

De éstas, según se pudo verificar en un seguimiento que hizo la *Revista del Consumidor*, puede hacerse una división en dos tipos de ofertas: las que hacen, por lo regular, empresas manufactureras grandes, medianas y chicas, o bien casas comerciales de seriedad, a personas con experiencia y grados diversos de preparación. De estas solicitudes **Banamex** registró 148,553 durante ese periodo.

El segundo tipo de anuncios, 92 mil 128, se dirigieron a buscadores de empleo sin experiencia, por lo regular jóvenes e incluso con medio tiempo libre. Los oferentes de "oportunidades", de acuerdo con el seguimiento, fueron en la mayoría de los casos promotoras de venta de productos diversos, especialmente de uso doméstico o personal y las llamadas agencias de colocación.

Ambos casos, promotoras y agencias, generan quejas en el Instituto Nacional del Consumidor, la Procuraduría Federal del Consumidor y otras dependencias. Sin embargo, son las agencias las que más han acaparado la atención de las autoridades de la Profeco. Su fuente de actividad se ha incrementado en los últimos años debido a los altos niveles de desempleo y subempleo que prevalecen, sobre todo en la ciudad de México.

El Censo General de Población de 1980 registró que la Población Económicamente Activa se compone de poco más de 23 millones de personas. De éstas, 8 de cada cien carecen de empleo, de acuerdo con los datos ofrecidos por la Unidad Promotora del Empleo de la Secretaría de Trabajo y Previsión Social. Es decir, oficialmente, 1 millón 800 mil personas carecen de ocupación fija y remunerada regularmente. Una alta proporción de ellas se concentra en el Distrito Federal y área conurbada.

Están fichadas

Sobre el comportamiento de las agencias, informa el director de Relaciones Públicas de la Procuraduría Federal del Consumidor que, un estudio reciente de la dependencia, mostró que los principales motivos de queja y reclamación contra las agencias provienen tanto de empresas como de los desempleados, y por lo regular abundan porque cobran anticipadamente por servicios que no cumplen.

Estos son, en resumen los principales motivos de queja:

- Cobro anticipado de cierta cantidad de dinero, por el que los aspirantes son enviados a domicilios inexistentes o a compañías que manifiestan horarios diferentes a los ofrecidos por las agencias.
- Publicidad engañosa que ofrece puestos ejecutivos, pero que en realidad son empleos eventuales, sin sueldo fijo.
- Envío de personal, supuestamente seleccionado y con una determinada calificación, pero que durante el desempeño de su trabajo muestran irresponsabilidad y falta total de conocimientos.
- Envío de personal doméstico, que permanece como máximo 5 días en su lugar de trabajo y luego lo abandonan para regresar a la agencia la que, posteriormente, se niega a cubrir la ausencia.

En relación al precio de los servicios, la PROFECO, señala que tales agencias cobran una comisión a la empresa o persona que solicita el servicio. Esta varía de acuerdo con la categoría de la agencia, el servicio proporcionado o el puesto solicitado. Los precios promedio son los siguientes:

Agencias de personal medio y profesional.

Cobran una comisión que varía del 10 al 15 por ciento de sueldo que devengará el empleado durante un año, dando una garantía de 3 meses para la reposición del trabajador.

Agencias de personal eventual.

El pago se hace directamente a la agencia, la que se compromete a cubrir honorarios al empleado y generalmente las prestaciones que marca la ley; el pago de servicios varía de acuerdo con el puesto.

La PROFECO ejemplifica que por una secretaria mecanógrafa cobran 110 pesos más el I.V.A. por cada hora de trabajo y por un auxiliar de conta-

bilidad 200 pesos, más el I.V.A., por cada hora contratada.

Dentro del grupo de agencias de colocación de empleo, hay algunas especialmente perjudiciales para el tipo de personal al que consigue ocupación (meseros, servidumbre, mozos, jardineros, carpinteros, etc.). Estos sufren el mayor número de irregularidades y violaciones a las leyes federales de protección al consumidor y del trabajo.

Según la PROFECO el 40 por ciento de las agencias de colocación de personal, carecen de permisos, licencias o registros para operar.

Los tipos de consumidores, de acuerdo con datos de la Profeco, son:

- desempleados, subempleados o personas con deseos de cambiar de trabajo;
- personas físicas o morales que tienen necesidad de contratar algún tipo de empleados, pero que carecen de mecanismos propios para reclutar, seleccionar y, en su caso, capacitar personal: empresas sin estructura orgánica de reclutamiento de personal, amas de casa, jefes de familia o pequeños comerciantes que eventualmente requieren contratar algún empleado.

Muchas de las agencias tienen como único objetivo lucrar con el reclutamiento, selección y en su caso capacitación de personal diverso, para suministrarlo a su vez, a todas aquellas personas o empresas que tienen alguna necesidad de estos recursos humanos.

Tal actividad debiera de ser en principio eminentemente social, sin afán de lucro; sin embargo, dado el alto índice de desempleo, y la escasez de personal calificado, han surgido estas empresas que obtienen beneficios con la comercialización de recursos humanos escasos en calidad, pero abundantes en cantidad.

El modus operandi

Una vez contratada alguna persona de las enviadas por la agencia, previo acuerdo con la empresa, ésta procede a pagar el precio del servicio, que generalmente equivale a un mes de sueldo de la persona contratada.

Es lógico, por otra parte, que no todas las personas que acuden a las agencias de empleo, son colocadas en los puestos ofrecidos y, por lo tanto, son integradas a una "bolsa de trabajo" que estas agencias explotan sin costo adicional para ellas. A través de la emisión de boletines semanales y mensuales dan a conocer a todas aquellas personas que llenaron solicitudes y fueron preseleccionadas por la agencia.

Pocas agencias investigan la información que los aspirantes proporcionan, de ahí que la garantía sea mínima,

de que las personas puedan desarrollar eficaz y eficientemente el trabajo para el que se les contrata.

Al enviar una persona, la agencia le da una carta de presentación, donde aparecen textos que comprometen únicamente al trabajador y al contratante, dejando fuera de compromiso a la agencia de colocación.

La labor de la PROFECO ante esta problemática es de conciliación ante las reclamaciones en contra de las agencias.

Estadísticamente el 86 por ciento de los casos se finiquitan en la etapa conciliatoria, el 11 por ciento concluyen por desistimiento del consumidor ante la imposibilidad de localizar a las negociaciones (domicilios falsos), y el 3 por ciento restante se encuentra en proceso de conciliación.

Una opción

Ante la incidencia de los fraudes de las agencias de colocación y ante la dificultad de miles de mexicanos sin oficio o profesión para conseguir empleo, se acudió a la Secretaría de Trabajo y Previsión Social, con el objeto de encontrar opciones para quienes buscan trabajo.

Pocas personas saben de la existencia del Centro Delegacional Promotor de Empleo, Capacitación y Adiestramiento (CEDEPECA) que realiza labores de colocación de personal sin costo alguno. Y no sólo eso, sino que también capacita a quien lo solicita, y además cobre un salario mientras otorga la capacitación.

Pero... ¿A dónde hay que ir para hacer uso de ese servicio otorgado por CEDEPECA?

En cada una de las 16 delegaciones políticas, del D.F. existen departamentos de CEDEPECA.

—¿Qué tipo de documentos se requieren?

—Solamente identificación. Si se tiene, es conveniente llevar el Registro Federal de Causantes, credencial del Seguro Social y para los hombres, también la cartilla.

¿Qué tipo de empleos tiene la bolsa de trabajo de CEDEPECA?

—De todo tipo.

¿Hay algún límite de edad?

—De 18 años cumplidos, en adelante.

¿Cón qué periodicidad llegan a CEDEPECA ofertas de empleo?

—Semanalmente.

¿Qué tipo de cursos de capacitación se imparten?

—De oficios técnicos, principalmente (pailero, operador de máquinas y herramienta, mecánicos electricistas, carpinteros, etc.).

¿Qué duración tienen estos cursos?

—Son cursos de tres meses y durante la capacitación se le otorga una beca al interesado que cubre el salario mínimo.

¿Cuántas horas diarias hay que asistir a las aulas?

—De seis a ocho horas.

Pues bien, aquí tenemos una gran opción para no ser víctimas de la voracidad de las llamadas "Agencias de colocación". Esperamos que esta información sea útil a nuestros lectores y que también lo comuniquen a aquellos conocidos que ignoran el servicio que presta CEDEPECA

Cristóbal Antonio Rojas Millán.

¿A donde acudir?

Dirección de las 16 Delegaciones Políticas adonde se puede acudir para solicitar los servicios de CEDEPECA.

ALVARO OBREGON.
Av. Revolución No. 1747, Col. San Angel
Tel. 550-25-33 Ext. 163.

CUAJIMALPA.
Av. Juárez y Av. México, Col. Cuajimalpa (Edificio Anexo).
Tel. 512-32-19

BENITO JUAREZ.
Av. División del Norte No. 1611 esquina Municipio Libre.
Tel. 559-79-00 ext. 270.

MIGUEL HIDALGO.
Estación Metro Tacuba 4to. piso.
Tel. 399-26-42

IZTAPALAPA.
Cuahtémoc No. 6 Col. Iztapalapa.
Tel. 582-86-00 ext. 128

CUAUHTEMOC.
Durango No. 138-2do. piso, casi esquina Tonalá.
Tel. 517-15-93

COYOACAN.
Av. Pacífico No. 181 (Centro Ana Ma. Hernández) esquina Fernández Leal, Col. La Concepción.
Tel. 549-19-32

IZTACALCO.
Av. The esquina Río Churubusco, Col. Ramos Millán.
Tel. 657-76-90

VENUSTIANO CARRANZA.
Francisco del Paso No. 2-9 Esquina Fray Servando.
Tel. 768-32-77 ext. 120

MAGDALENA CONTRERAS
Av. Luis Cabrera esquina Av. Contreras.
Tel. 595-38-49

GUSTAVO A. MADERO.
Cinco de Febrero y Vicente Villada, Col. Villa de Guadalupe.
Tel. 781-00-26

AZCAPOTZALCO.
Av. Azcapotzalco No. 605.
Tel. 352-26-55

TLAHUAC.
Calle Cinco No. 10.
Tel. 915-842-13-13

TLALPAN.
Carretera Federal a Cuernavaca No. 2, Col. La Joya.
Tel. 573-24-63

MILPA ALTA.
Jardín Central, Milpa Alta.
Tel. 915-844-00-71

XOCHIMILCO.
Margaritas No. 3, Col. Barrio de San Pedro.
Tel. 676-05-42

¿Cómo se hacen?

Las pastas dentales, gustos y necesidades

A pesar de ser tan sólo un auxiliar para prevenir la caries dental, la pasta dentífrica se ha convertido en un elemento necesario para el aseo bucal cotidiano. Sin embargo, son pocos los consumidores que conocen su utilidad real, sus componentes y cómo se elaboran. Es útil saber que el alto consumo de las pastas obedece más al gusto de su sabor y presencia que a sus propiedades curativas.

¿Qué son los dentífricos? La Secretaría de Comercio y Fomento Industrial los define como **"la mezcla de productos químicos que, sin poseer propiedades medicinales o curativas, tiene propiedades preventivas y está destinada a limpiar dientes y encías".**

Existen dos tipos de dentífricos: la pasta y el polvo. Las pastas son las de mayor consumo. La venta de polvo dental no representa ni el diez por ciento del total. Esto es así, porque según los especialistas el factor que más incrementa la demanda de las pastas es la intensa publicidad que se hace de las diversas marcas en los medios de información masiva.

Los principales ingredientes de las pastas dentales son:

Abrasivos, sustancias químicas que permiten el uso del cepillo con un mínimo de marcas o rayas sobre la superficie de los dientes. Los abrasivos forman el 20 o 25 por ciento del total de los componentes.

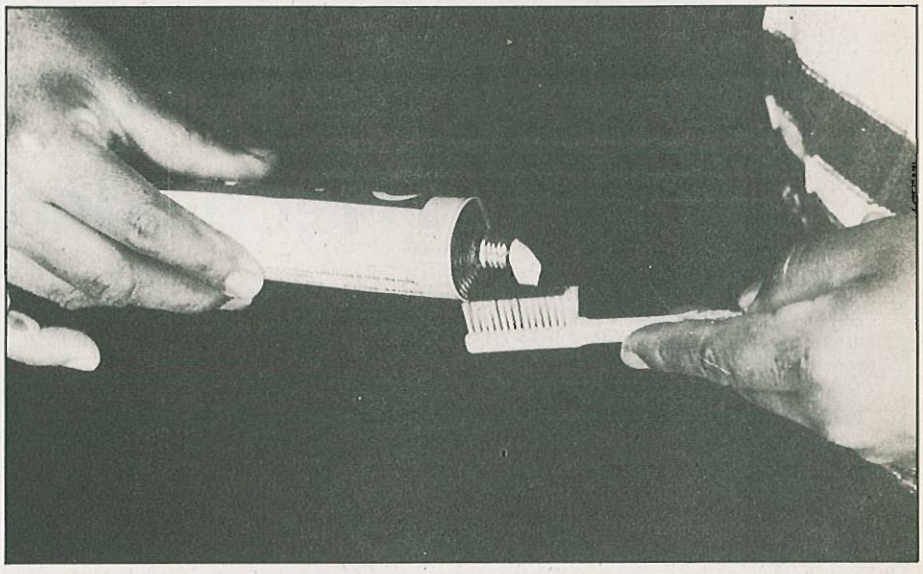
Humectantes, previenen que la pasta se seque y también proporcionan cierto grado de plasticidad. Forman del 25 al 30 por ciento del total.

Agua, es el 20 al 30 por ciento del total de la mezcla; sin ella la pasta sería una masa dura o espesa que difícilmente podría utilizarse.

Detergente, se emplea por su función limpiadora y es del 1 al 5 por ciento del total de ingredientes.

Espesantes, 1 al 5 por ciento del total y sirve para dar la consistencia a las pastas.

Además de todos estos ingredientes, existen otros como son: los saborizantes, edulcolorantes, preservativos, aromatizantes y los agentes colorantes, que se utilizan según la empresa y la marca de pastas dentales.



¿Cómo se hace?

Para que todos estos ingredientes formen el producto envasado que conocemos en tubos metálicos (combinación de estaño, aluminio, aleación de plomo o cualquier otro material que conserve en buen estado la pasta elaborada) debe seguirse un proceso complejo.

El procedimiento más común es mezclar los abrasivos, humectantes, detergentes, espesantes, preservativos, edulcolorantes, saborizantes, aromatizantes y los agentes colorantes, siempre teniendo en cuenta la exactitud porcentual de cada sustancia, por ejemplo sólo un 20 por ciento como máximo de jabón duro o suave, un 2.5 por ciento como máximo de benzoato de sodio, y un 0.2 por ciento de timol como máximo.

Después de mezclar los ingredientes, se obtiene una muestra en examen de toda la mezcla, cuya coloración no es más intensa que la comúnmente conocida: se deja un término de 5 minutos para que adquiera consistencia y finalmente se obtiene la mezcla auxiliar, la pasta dentífrica.

Existen pastas que contienen elementos especiales, sea fluoruro o estroncio y que se diferencian por su sabor o color, además de que con el primer elemento se busca obtener mayor protección contra la caries dental, el segundo es especial para dientes hipersensibles.

Tipos de pastas dentales

Dentro del mercado nacional existen diferentes marcas de pastas dentales, las más comunes son: Sensodyne, Colgate, Crest, La Perla, Listerine y la elaborada por Conasupo.

Todas ellas se muestran al alcance del consumidor, pues su costo es en general accesible, desde la que elabora la Compañía Universal de Industrias, cuyo producto se denomina "La Perla", con un precio de $ 63.00 y contenido neto de 65 mililitros, hasta la elaborada por Stafford Miller de México (Sensodyne) de 75 mililitros y un precio de 180 pesos.

El contenido neto y las presentaciones de las pastas dentífricas, según el acuerdo de la entonces Secretaría de Industria y Comercio (Diario Oficial 30 de noviembre de 1981, actualmente en vigencia), señala que sólo deben existir siete presentaciones comerciales: 10, 25, 50, 75, 100, 125 y 150 mililitros.

En relación a la presentación de 10 mililitros, esta se permitirá siempre y cuando sea parte integrante de los denominados estuches de viajero o en conjunto de cinco unidades, tal es el caso de la pasta dental "Listerine" fabricada por Compañía Medicinal "La Campana".

Para que las pastas dentales puedan ser autorizadas para su venta por la Secretaría de Salud, es necesario que cumplan con estrictos requisitos tanto del tipo de componentes químicos como condiciones para su registro, tales como los proyectos de marbete en donde se expresará: el nombre del producto; forma física: largo, ancho y altura del envase; contenido en mililitros, escrito en letras minúsculas, sin pluralizar y sin punto abreviatorio; el número de lote; la ennumeración de los ingredientes en orden porcentual, indicando su acción en el producto; leyendas: "Para la higiene bucal" y "auxiliar en la prevención de caries dental"; Hecho en México; su razón social y el domicilio del fabricante.

En el caso de aquellas pastas dentales que contienen fluoruro, éstas deberán expresar la leyenda: "No se emplee en poblaciones que tienen agua fluorada artificial o natural con más de 0.7 p.p.m.". Esto se debe a que el flúor es un elemento muy tóxico que puede dañar al organismo si se usa constantemente

Opina un especialista

¿Necesidad o lujo?

¿Es necesaria la pasta dental? El Doctor José Luis Rosado, Jefe de Servicios de Odontología del Hospital General, responde al respecto:

"Ninguna pasta dental va a ayudar a quitar los restos alimenticios, lo realmente efectivo no es la pasta sino el uso del cepillo con agua, nada más."

—¿Cuál es la función de la pasta dental?

"Su única función es la de hacer agradable el momento de lavarse. Todas las pastas son buenas o malas según el mecanismo publicitario que opera detrás de ellas."

—¿Qué beneficio se obtiene de las sustancias que las componen?

"Los beneficios, normalmente son nulos, ya que las sustancias son tan efímeras que no actúan en el momento del aseo. Las personas deberían durar de 2 a 3 minutos lavándose, sin embargo, hay veces que en menos de 30 segundos se termina la limpieza, entonces las sustancias no actúan como pudiera ser."

—¿Pero existen algunas con fluoruro o estroncio?

"Las que tienen fluoruro ayudan, entre comillas, a proteger la caries dental, o la de estroncio, que sirve para cuidar la sensibilidad de los dientes. Pero ninguna de las sustancias que las componen tienen acción bactericida."

—¿Entonces de nada sirven las pastas dentales?

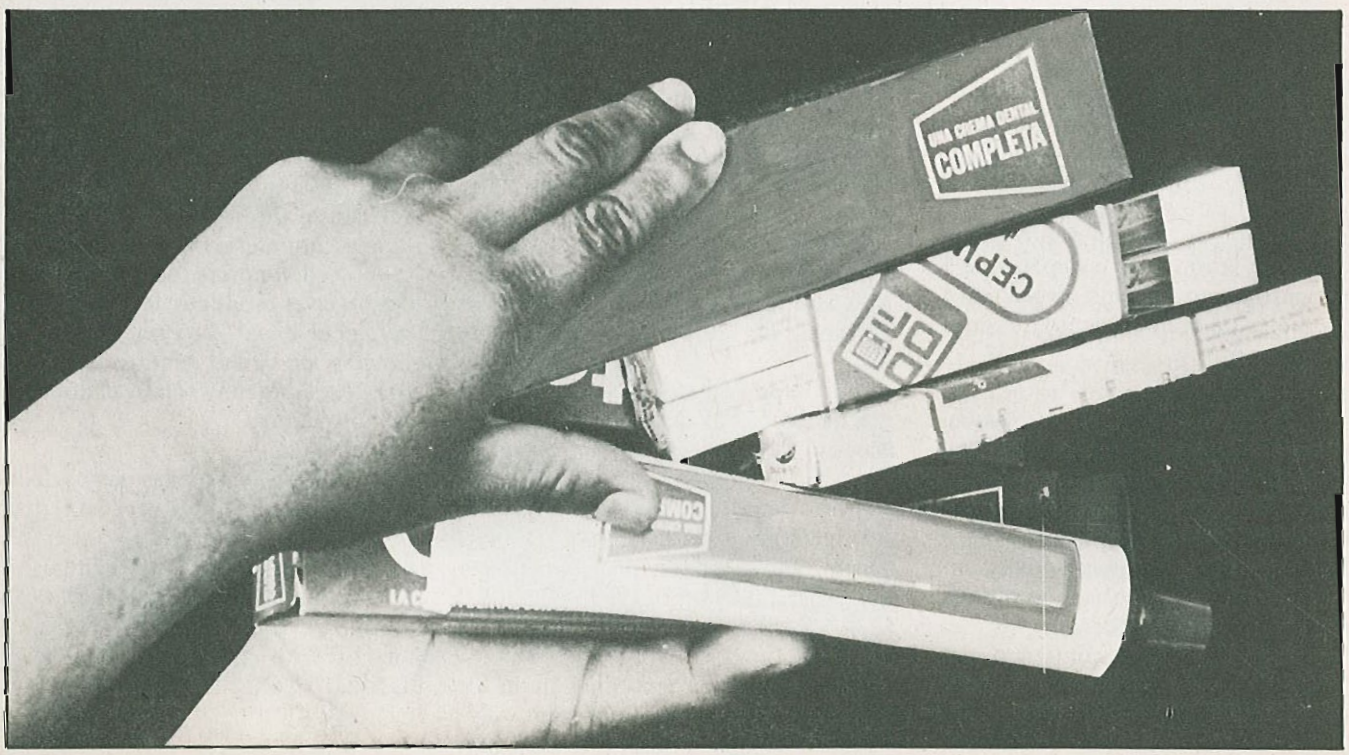
"Claro que sí, la publicidad que a nivel masivo se hace de estos productos, sea televisión, radio o prensa, ha hecho más por fomentar el lavado bucal que ni los mismos dentistas; eso ya es algo."

En efecto, explica el odontólogo, la gran mayoría de la población del país tiene o ha tenido caries dental, siendo éste el padecimiento más común de las enfermedades de la boca. La causa más relevante que las provoca, es la falta de aseo y la forma inadecuada de limpiar los dientes.

La alta incidencia de caries dental entre la población se debe principalmente a una insuficiente educación para conservar la salud y entre esto de la forma correcta de asear los dientes.

Es recomendable adoptar dietas adecuadas que protejan la dentadura, y asistir periódicamente al odontólogo.

La pasta es tan sólo un auxiliar del cepillado y lo realmente importante es el uso del cepillo y el agua con la regularidad necesaria, además de ser un medio mucho más barato y benéfico para el buen cuidado de los dientes. (TGC).



Frutas del mes

FRUTA	CALORIAS (kcal)	PROTEINAS (grs)	GRASAS (grs)	CARBOHIDRATOS (grs)	CALCIO (mg)	FOSFORO (mg)	HIERRO (mg)	TIAMINA (mg)	RIBOFLAVINA (mg)	NIACINA (mg)	Ac. ASCORBICO (mg)	RETINOL (mg)
HIGO	54	1.6	0.4	12.7	52	24	0.39	0.05	0.05	0.4	4	9
FRESA	23	0.8	0.2	5.3	40	32	3.66	0.02	0.03	0.4	54	4
MAMEY	69	1.7	0.6	16.2	46	31	2.40	0.03	0.03	1.5	23	619
MANGO	46	0.9	0.1	11.7	19	11	1.50	0.06	0.08	0.6	65	208
MELON	26	0.6	0.1	6.3	17	16	2.19	0.05	0.03	0.6	32	114
MANDARINA	44	1.0	0.0	11.2	65	20	0.34	0.10	0.03	0.2	71	108
NARANJA (CAJERA)	50	1.0	0.7	11.2	46	21	2.52	0.11	0.03	0.4	51	0
NARANJA (JUGO)	37	0.4	0.3	9.3	11	15	0.70	0.05	0.02	0.2	53	40
PAPAYA	25	0.5	0.1	6.2	23	12	0.46	0.05	0.04	0.3	48	22
PLATANO	86	1.4	0.3	22.0	12	27	1.78	0.09	0.05	0.5	12	63
PIÑA	33	0.6	0.1	8.4	35	8	0.46	0.07	0.04	0.2	26	12
SANDIA	16	0.4	0.2	3.6	6	7	0.35	0.03	0.02	0.2	10	37
TAMARINDO	258	5.9	0.8	64.4	139	135	4.62	1.38	0.16	3.1	8	10
PERA	61	0.5	0.2	15.9	9	11	1.95	0.03	0.07	0.2	7	1

(Fuente: CONAFRUT e INSTITUTO NACIONAL DE LA NUTRICION)

Verduras del mes

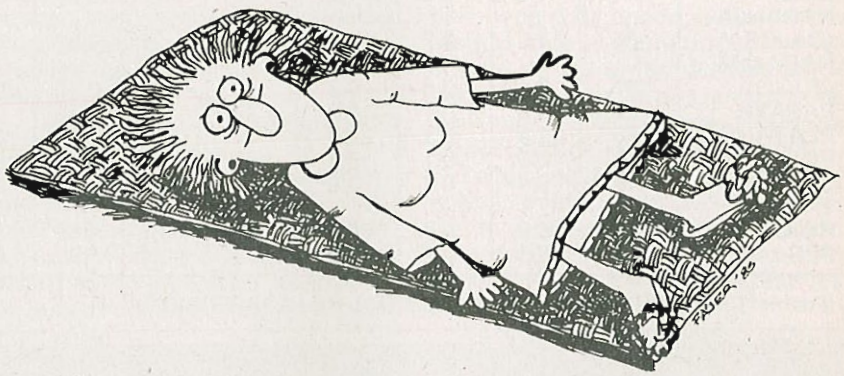
VERDURA	CALORIAS (kcal)	PROTEINAS (grs)	GRASAS (grs)	CARBOHIDRATOS (grs)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	TIAMINA (mg)	RIBOFLAVINA (mg)	NIACINA (mg)	Ac. ASCORBICO (mg)	RETINOL (mcg)
BERENJENA	26	1.4	0.2	5.9	8	0.5	0.05	0.05	0.8	8	0
BETABEL	49	2.1	0.2	10.9	21	1.5	0.02	0.05	0.3	20	0
CALABACITA	18	1.8	0.1	3.7	25	5.0	0.06	0.06	0.5	13	27
CALABAZA CRIOLLA	17	1.9	0.1	3.2	25	3.3	0.08	0.03	0.4	23	123
CEBOLLA	40	1.5	0.2	9.0	32	1.2	0.04	0.03	0.3	12	5
CHILE JALAPEÑO	23	1.2	0.1	5.3	25	2.0	0.06	0.04	0.6	72	28
CHILE SERRANO	35	2.3	0.4	7.2	35	1.6	0.14	0.05	1.3	65	56
COL	26	2.3	0.1	5.4	38	1.4	0.10	0.06	0.6	38	2
COLIFLOR	26	3.2	0.3	4.3	38	2.9	0.12	0.11	0.8	127	6
JITOMATE	11	0.6	0.1	2.4	59	0.4	0.07	0.05	0.8	17	507
LECHUGA	19	1.3	0.1	4.1	25	0.6	0.14	0.05	0.3	6	44
PEPINO	12	0.9	0.2	2.4	2.4	2.5	0.03	0.04	0.3	13	1
RABANITO	11	1.5	0.1	1.5	24	1.5	0.03	0.06	0.4	22	650
ZANAHORIA	44	0.4	0.4	10.5	26	1.5	0.04	0.04	0.5	19	664
AJO	151	3.5	0.3	36.2	19	1.5	0.08	0.11	0.9	99	7
HABA	75	5.9	0.2	13.1	36	0.8	0.20	0.10	1.6	52	27
PAPA	76	1.6	0.1	17.5	13	2.7	0.07	0.03	1.1	15	0

(Fuente: SECRETARIA DE AGRICULTURA Y RECURSOS HIDRAULICOS e INSTITUTO NACIONAL DE LA NUTRICION)

Una vencedora de Viana

La señora Estela Santana de Torres, con domicilio en la colonia Pedregal de Carrasco, adquirió en Viana y Compañia una lavadora *General Electric* con factura 29418. El aparato, desde nuevo, presentó serias deficiencias de funcionamiento, al grado que requirió cinco reparaciones. La señora Santana, cansada de la situación, recurrió al INCO en busca de ayuda. Como efecto de las gestiones hechas, la lavadora fue cambiada, en atención a lo que establecen los artículos 31 y 33 de la Ley Federal de Protección al Consumidor acerca de las responsabilidades por incumplimiento. La consumidora obtuvo una respuesta positiva de una empresa que goza de mala fama, ya que tradicionalmente *Viana* optó por enfrentar jurídicamente las quejas presentadas en su contra, antes que cumplir con la Ley del Consumidor. No ocurrió así en este caso. Una consumidora venció a Viana.

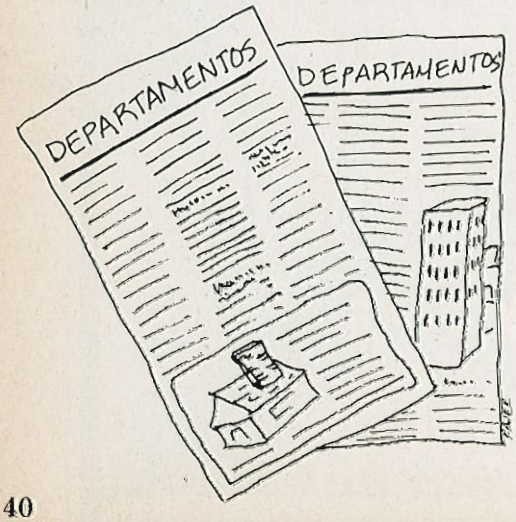
En Dico, perdió hasta el sueño



La señora Margarita Avila, con domicilio en Linares No. 66 colonia Roma Sur, compró en marzo de este año un colchón modelo *Buenas Noches* y desde que lo adquirió no ha podido conciliar el sueño. La razón no se debe a posibles defectos del colchón sino a la irresponsabilidad de la *Mueblería Dico*, sucursal Coahuila, porque a la fecha no ha entregado la mercancía y no se sabe cuando lo hará.

Con este tipo de acciones se viola el artículo 52 de la Ley Federal de Protección al Consumidor referente al cumplimiento de las condiciones de compra. Por ahora, el personal especializado del INCO trabaja en la adecuada resolución del caso, lo que se traduce en la defensa del consumidor y las buenas noches de la señora Avila.

Publicidad y servicios engañosos



No se deje sorprender por empresas que lucran con las necesidades del consumidor. Si busca departamento, no acuda a las agencias que —en general— se anuncian en los diarios y ofrecen la localización de un inmueble en arrendamiento, cobrando una cuota por el servicio.

De acuerdo a una queja presentada en el INCO, la empresa *Dinámica de Servicios Inquilinarios* con domicilio en Cien Fuegos No. 606 esquina Ricarte, proporcionó su servicio a la señora Sandra Garza, quien pagó 3 mil pesos a cambio de una lista con supuestos departamentos y el monto de la renta. Con frustración y coraje la interesada comprobó que los datos expuestos eran falsos, el departamento no existía, no estaba en renta o la mensualidad era del doble o más.

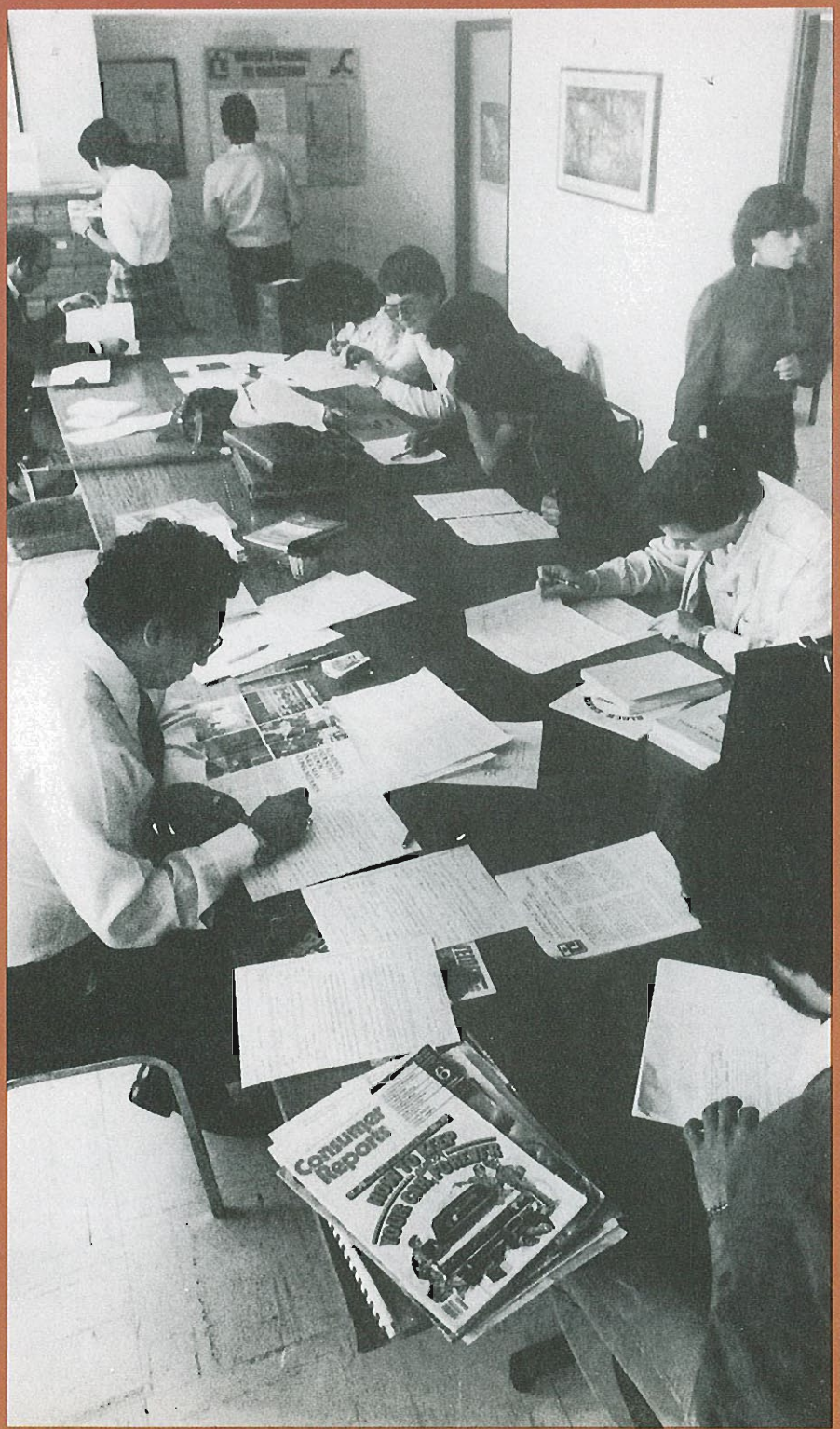
Y el colmo de los colmos es que en el recibo que dan al consumidor de sus servicios se menciona: "La cuota se empleará en gastos de gasolina, llantas, sueldos y propaganda.... Este recibo es válido sólo por 30 días únicamente para el interesado".

Lejos están de cumplir con sus "promesas". Sin embargo, al consumidor le achacan gastos de traslado y hasta de sueldos. En otros documentos de la misma compañía se especifica que "su compromiso termina hasta que el interesado queda instalado de completo agrado".

Quiere decir entonces que su obligación es mensual para unos e indeterminada para otros. Situación turbia y nada clara, como sus pretendidos ofrecimientos de ayuda al consumidor. Si quedó "atrapado" en este engaño, DENUNCIE, la ley está de su lado.

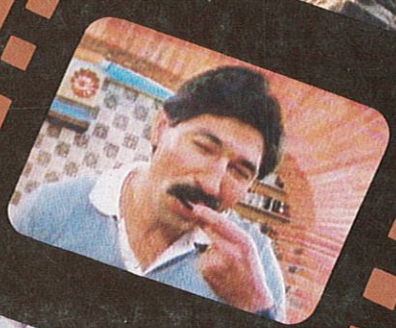
"En apoyo del Consumidor"

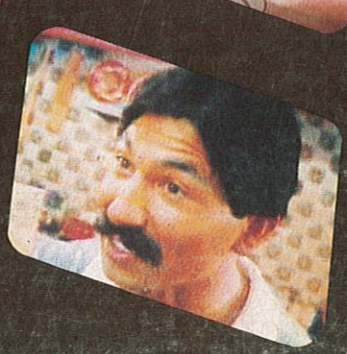
Centro de Documentación e Información sobre Consumo (CEDIC).



El CEDIC tiene como objetivo central obtener, seleccionar, clasificar, custodiar y difundir la información bibliográfica sobre consumo, que se genera en el ámbito nacional e internacional. En sus instalaciones opera una todavía pequeña biblioteca pública atendida por personal especializado, que orienta mensualmente a más de 1200 usuarios, independientemente del servicio de apoyo que otorga hacia el interior del propio INCO para la realización de sus múltiples investigaciones. El Centro en breve tiempo contará con un banco de información computarizado, que almacenará en más de 300 descriptores temáticos, los materiales sobre consumo, producción, distribución, economía, tecnología y nutrición, contenidos en los 1,200 libros, 10 mil documentos y 5 mil revistas, aproximadamente, que posee. La biblioteca y hemeroteca del CEDIC atiende al público de lunes a viernes de 8:30 a las 19:30 Hrs., y está ubicada en Insurgentes Sur No. 1228, Mezzanine, Teléfono: 550-73-77 Ext. 182 y 183.

EN TELA DE JUICIO





¿Dedicación o galletas?

Durante muchos años los mexicanos hemos anhelado triunfos deportivos. En la época actual el atletismo —la caminata concretamente— nos ha dado satisfacciones. Los atletas mexicanos han hecho de esta especialidad "su deporte", y todo en base a esfuerzo, disciplina y largas horas de entrenamiento. El pueblo, especialmente los niños, los ha hecho ídolos, y lo que un ídolo hace es ejemplo a seguir, quiérase o no.

En estos días uno de estos ídolos, Raúl González, promociona una marca de galletas y pastas. La asociación que se hace de la marca con sus triunfos es una técnica publicitaria que ha demostrado ser muy efectiva para aumentar la venta de estos productos, los cuales, cuando se consumen en exceso, hasta pueden estar contraindicados para la condición física que un buen deportista necesita.

Los triunfos de Raúl González son producto de su esfuerzo, muchos años de disciplina, una buena preparación y una buena alimentación. Definitivamente el "sabor del triunfo" no se lo debe al consumo de una marca específica de galletas, o usted ¿qué opina?

Departamento de Análisis Sobre Comunicación

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

SECTOR COMERCIO Y FOMENTO INDUSTRIAL

el brinco

Suplemento de la Revista del Consumidor No. 99 Coordinación: Marie Puga Mayo 85 No. 41

Entrevista con la Directora del Zoológico de Chapultepec

Más de dos mil hijos

Pilar Pérez Sainz

Fotos de Rafael Piña.

Este oso polar adorna las oficinas de Ma. Elena. El vivió y murió en el zoológico.

¿Has conocido alguna vez a una mamá que tenga 2,100 hijos?

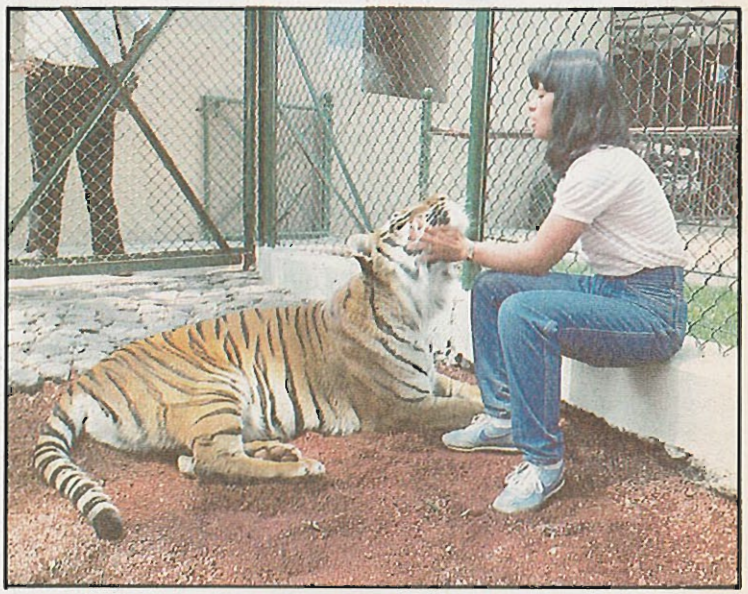
Sí, no nos equivocamos en el número; leíste bien: 2,100 hijos de 240 especies diferentes. Ma. Elena Hoyos, la joven y dinámica Directora del Zoológico de Chapultepec, es la mamá adoptiva de todos estos animales, pues además de su capacidad y conocimiento para dirigir un zoológico, la entrega con que realiza sus funciones sólo tiene una explicación: el profundo amor que siente por los animales.

Ma. Elena nos dice: "Los animales son como los niños: responden al amor y al cuidado que se les tiene; todos los que trabajamos aquí, hemos aprendido a movernos despacio, a hablar con ellos y a escucharlos, pero sobre todo, a quererlos y respetarlos para que ellos nos respeten. Los animales son muy sensibles y algunos, como el chimpancé, son más perceptivos y captan cuando se está hablando de ellos y también cuando la gente les hace burla; ante ésto ellos sienten el rechazo e igual que nosotros, reaccionan agresivamente o se ponen tristes, así como contentos cuando sienten el cariño de quienes los visitan".

Ma. Elena visita a los animales todos los días, entra a las jaulas y juega con ellos. Muchos tienen su propio

A Liangliang le gusta mucho recibir la visita de Ma. Elena, sobre todo cuando le lleva manzanas.

Mafalda, la tigresa que Ma. Elena crió. Ella se puede acercar a los animales porque lleva mucho tiempo conviviendo con ellos y la reconocen.



nombre como Toñita, la mona; Manzanita, el alce; Charlie, el chimpancé; Margarita, la osa polar; Luis y Luisa, los esposos Papión Sagrado (mandriles) y desde luego Pe-Pe, Ying-ying, Tohui y Liangliang, la famosa familia panda.

Cuando algún animal queda huérfano o por alguna razón es rechazado por la madre, Ma. Elena, al igual que muchos de los veterinarios que trabajan en el zoológico, lo lleva a su casa y lo cuida personalmente; este es el caso de Mafalda, una tigresa de Bengala que ahora tiene dos años y cuatro meses y desde que nació fue alimentada por la directora que le construyó una especie de cuna de plástico en el baño de su recámara y la alimentaba con mamila a cualquier hora.

Otro gran amigo de Ma. Elena es Liangliang, el pequeño panda hermano de Tohui. Liangliang, que el próximo 21 de junio cumplirá dos años, es uno de los pandas más mansos del mundo, precisamente porque desde pequeño ha sido acostumbrado a la presencia humana que lo llena de mimos y cuidados. A propósito de ésto, queremos decirte que son sólo pandas, su nombre científico es Auluropoda *melanoleuca* y nada tienen que ver con los osos. Los pandas no son tan tiernos como parecen, son agresivos, muy ágiles y miopes; otro detalle acerca de ellos es que se enloquecen con las manzanas.

Debemos aprender a cuidar el zoológico y a sus animales.

Con ésto ayudaremos mucho a quienes como Ma. Elena Hoyos, se esfuerzan en darles bienestar y protección.

CUANDO VAYAS AL ZOOLOGICO:

—Entra pensando que visitas un museo, que a diferencia de otros, es un museo con vida.

—Recuerda en tu visita que más que mirar vas a admirar a los animales.

—Aprende a escucharlos; es muy interesante observar cómo se comunican entre ellos.

—No los dañes, no te burles, dales tu comprensión.

—Ten presente, en todo momento, que fueron sacados de su *habitat* natural por el solo hecho de ser bellos y que por eso viven tras unas rejas. Hagámosles más placentera la pérdida de la libertad que nosotros les quitamos.

—Por último, *no te acerques a las jaulas*. Los animales reaccionan en forma muy parecida a los seres humanos: cuando no conocen a alguien, desconfían y se tornan agresivos. Atacan cuando sienten que un extraño invade su territorio. Lo mismo hacemos nosotros cuando a nuestra casa entra un desconocido. Por eso no te acerques a las jaulas y visita el zoológico siempre acompañado de un adulto.

Rafa y Huichol un papalote

Fotos de Rafael Piña

Rafael Lajud, de trece años, es uno de los más jóvenes concursantes premiados. Su papalote Huichol, amarillo y rosa mexicano, tuvo una feliz actuación en el viento y bajo el sol de esa mañana de domingo.

Hemos visitado a Rafa, estudiante de primero de secundaria, en su casa para que nos cuente cómo construyó el juguete. En nuestro honor y con objeto de que Rafael Piña el fotógrafo de El Brinco aprovechara las explicaciones, estuvo a punto de construir otro igual.

—¿Quiénes construyeron a Huichol?

—Lo hice yo con ayuda de mis hermanos: Alejandro de 11 años y Naima de 6. Mi papá nos enseñó a construir los primeros con que participamos en tres concursos anteriores pero esta vez lo hicimos solos. Y nos fue bien.

—¿Por qué le pusiste ese nombre?

—Está inspirado en ese símbolo de los indios huicholes de Nayarit, el **Ojo de Dios.** Al final no me salió igual pero copié los adornos que ellos hacen con papel picado así como los colores.

(2) Hay que ser exactos en la medida y corte del papel. Naima usa el bambú como catalejo.

(3) Unir los dos prismas fue lo más difícil.

(4) Y aquí está "Huichol" con el nombre de su dueño en una esquina. Rafa envía un saludo mientras sostiene a ese juguete que voló tan bien el día del concurso.

De estos troncos de bambú se sacan las varillas delgadas para el armazón.

—¿Cuál fue el costo de Huichol?

—Usé seis pliegos de papel de china y crepé, el engrudo lo hizo mi mamá y las varillas de bambú me las regalaron mis vecinos, de los que crecen en su jardín. En total, ochenta pesos.

—¿Podrías dar algún consejo a los amigos de El Brinco que quieran participar en el próximo concurso o construir un papalote?

—Que no usen pegamentos comerciales porque aumentan el peso y el papalote debe ser ligero y que, si van a participar en concurso, lo construyan con calma y con anticipación de una semana. Yo hice dos pero el otro, un avión, se rompió cuando sus hilos se enredaron entre el público que llenó el campo y... ¿Esto también lo puedo decir?: Que el Campo Marte, donde se hacían antes los concursos, tenía mejores condiciones que éste frente al Museo Tamayo.

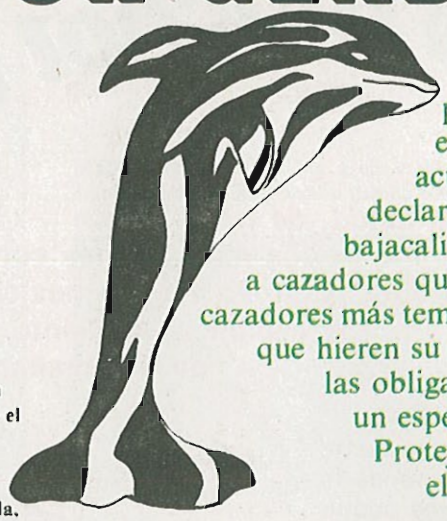
Felicitamos a Rafael y a sus ayudantes y deseamos que sigan ganando premios.

"Colores al Viento" es el concurso de papalotes con el que cada año se recibe a la primavera. En esta ocasión se celebró por cuarta vez, el domingo 24 de marzo. Participaron 315 concursantes de los que 25 fueron premiados con un diploma y un regalo simbólico.

Las condiciones para que un papalote califique son: originalidad en el diseño, que se sostenga en el aire con buen vuelo y que haya sido construido por su propietario.

LA ORCA, UN GLADIADOR

Aunque las orcas recorren todos los mares, prefieren el Artico y el Atlántico. Aquí vemos a una feroz, en el momento de romper la superficie helada, en su persecución de una presa.



En un reciente e
presentado a una orca. Se ll
en las fotos de estas páginas
acuáticos se opone a la recien
declarado protector de las ballena
bajacalifornianas; en nuestros límit
a cazadores que buscan su piel, su grasa, s
cazadores más temibles: los que las hacen prisio
que hieren su finísimo oído y su sentido
las obligan a aprender danzas y suer
un espectáculo de circo que enriqu
Protejamos a las Keikos que no
elementos que la naturaleza e
fuertes a las especies como l

La orca o ballena asesina como se le conoce impropiamente, ha sido considerada como cruel, sanguinaria y golosa. Esto es un error ya que este animal sólo obedece a su instinto de supervivencia y colabora así a conservar sana a su especie, como te explicaremos más adelante.

Orcinus Orca tiene otros nombres: espolarte, candorca, alcandorca, latino (en Galicia), espartón (en la costa cantábrica) moskote (en los países vascos) y bufeo (en las costas mexicanas de Ensenada). Es un mamífero cetáceo de la familia de los delfines; el macho llega a medir 10 metros de largo y llega a pesar alrededor de 7 toneladas; la hembra sólo alcanza la mitad de longitud y pesa bastante menos.

La orca habita casi en todos los mares pero más en los polares. Se dice que es el más temible atacante que hay en el mar lo cual hasta cierto punto es verdad ya que puede vencer al más grande y feroz de los tiburones con sólo golpearlo en las agallas.

Es una bestia dotada de un cerebro mayor que el de un ser humano por lo que se considera que su inteligencia es bastante elevada. Se le ha visto atacar en manada a las grandes ballenas hasta hacerlas sucumbir; llega a las costas y devora focas; puede nadar a velocidades de 50 a 60 kilómetros por hora al perseguir una presa. Pero estos son servicios que presta en el *equilibrio ecológico* pues sólo ataca a animales enfermos o mal dotados y su dieta habitual consiste en peces y moluscos de gran tamaño.

Rara vez ataca a seres humanos con los que prefiere evitar toda relación. Algunos valientes han llegado a convivir entre ellas y a jugar como quien lo hace con un perro doméstico. Hay testigos de ataques de orcas que intentaron devorar hombres rompiendo los témpanos de hielo en que éstos estaban parados y apenas tuvieron tiempo de ponerse a salvo saltando a otro témpano pero es posible que en climas helados la orca necesite más alimento que en otras regiones y ataque a cualquier objeto que se mueva.

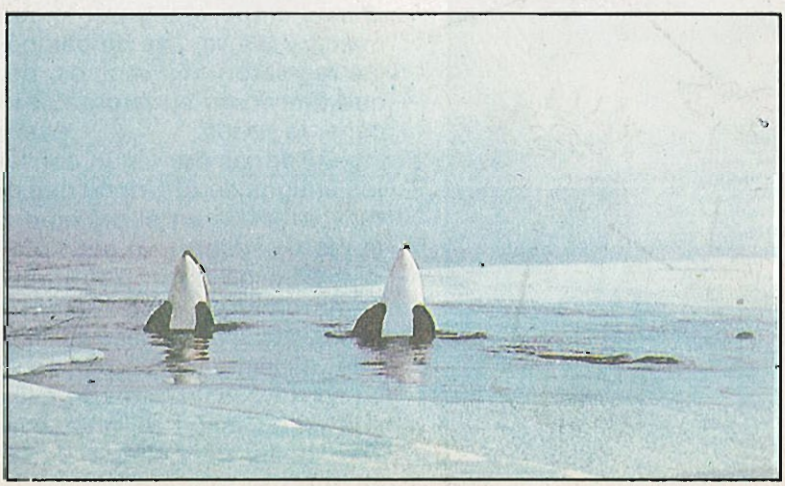
Se dice que devora a los de su propia especie pero quizá se deba al sacrificio de algún compañero herido o no apto para la lucha por la vida.

Es un aminal que elige a una sola compañera para toda su existencia; con ella procrea y la defiende con ferocidad.

La orca ha demostrado su alto grado de domesticidad en acuarios donde se le adiestra para exhibiciones; con esto, uno de los más bellos mamíferos marinos es privado de su libertad y condenado a vivir en espacios muy reducidos, limitando así sus posibilidades de desarrollo físico y psíquico.

Si en otros tiempos la orca estaba a salvo del hombre porque éste prefería cazar a las grandes ballenas, hoy se encuentra amenazada por cazadores que ambicionan convertirla en trofeo de pesca y lucirse con la proeza.

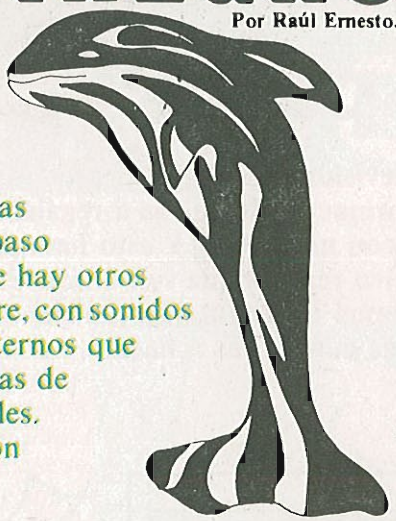
(Busca en un mapa los países y costas que se mencionan en el principio de este artículo).



Son alegres y juguetonas. En acuarios suelen convertirse en seres mansos y amigables. Aquí vemos a dos que sacan la cabeza de las aguas heladas, como comparsas de un ballet.

BLANQUINEGRO

Por Raúl Ernesto.



espectáculo se ha
ama Keiko. No es la que ves
s. Su aparición en escenarios
te actitud de México que se ha
as que cada año llegan a las costas
es territoriales no se permite el paso
su carne y su extinción. Sólo que hay otros
oneras y las atormentan con hambre, con sonidos
de orientación, con estímulos externos que
tes que las convertirán en estrellas de
ecerá a empresarios irresponsables.
saben de ésto y que nada más son
emplea para conservar sanas y
eerás en el artículo siguiente.

Atacan en grupo a las ballenas blancas o belugas. Su fuerza es invencible pero se ha comprobado que sólo escogen como víctimas a las enfermas o mal dotadas, lo que ayuda a conservar sana y fuerte a la especie.

Tú eres un científico que estudia a diversos peces. Todos los días das una vuelta para revisar a los animales. Las líneas negras muestran los caminos que siempre tomas.

Hoy te das cuenta que la lancha tiene poca gasolina. Debes detenerte a ver a cada uno de los peces y luego regresar al muelle antes de que se haga de noche.

Dibuja la ruta más corta de la lancha al muelle, visita a cada animal solamente una vez. No pases dos veces por la misma línea y no abandones los caminos ya trazados.

(Solución en la página 8).

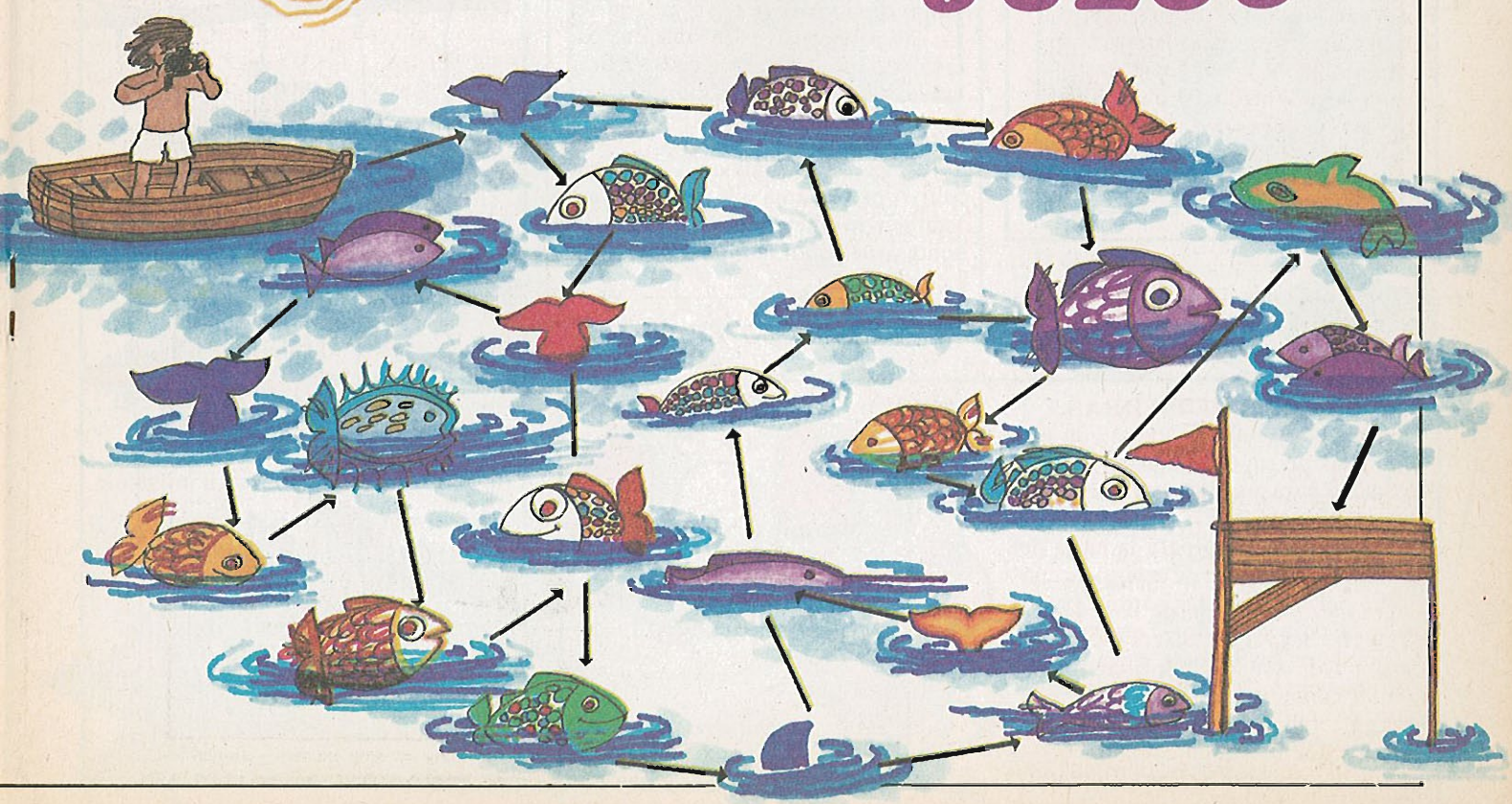
1.- ¿CUANTAS PALABRAS PUEDES HACER CON LA PALABRA ORCA?

Con las mismas letras puedes hacer muchas palabras diferentes. Ejemplo: caro,.....

(Solución en la página 7)

orca...

JUEGO



Un regalo para mamá

Las tiendas, la televisión y los periódicos nos dicen en todas las formas "¿Qué le vas a regalar a mamá?" "Ven aquí, cómpralo con nosotros." Y esto hace difícil la elección. El Brinco te propone cuatro regalos que son fáciles de hacer, que cuestan poco y que a mamá le encantarán porque tú los hiciste. Escoge cuál le vas a hacer.

UNA MACETA CON FLOR.

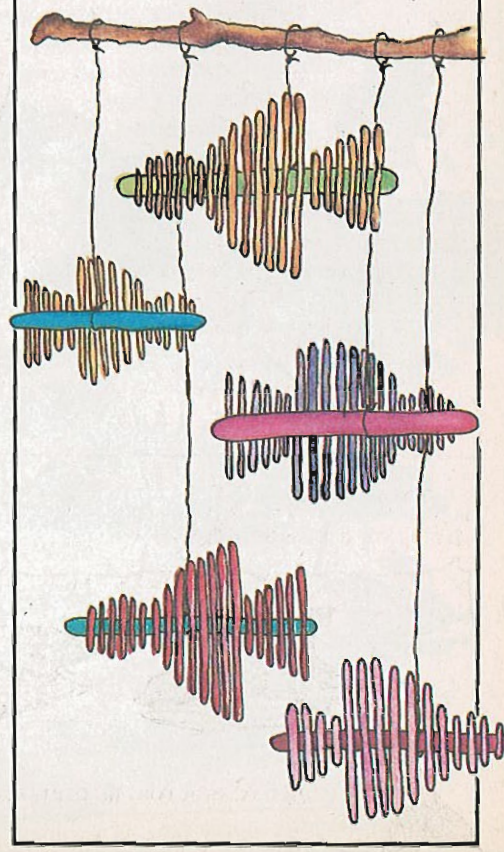
Alejandra sembró una petunia color de rosa en una pequeña maceta. El regalo para mamá incluye, además, que Ale regará y cuidará la planta.

APIO PARA LA COCINA.

Gabriel es más práctico. El sembró y cultivó para mamá una mata de apio. También promete regarlo y cuidar sus hojitas que darán sabor a sopas, guisos y ensaladas.

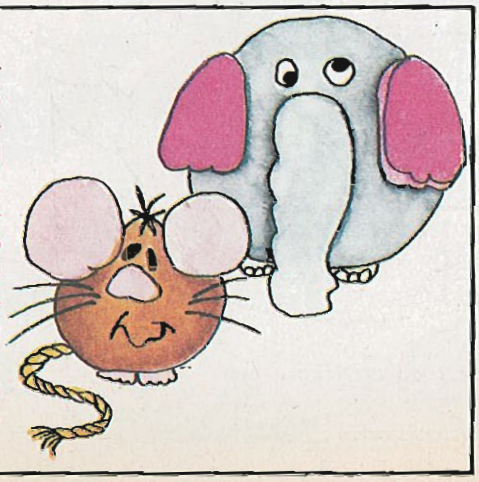
MOVIL DE PAJARITOS.

Este móvil se hace con palitos de paleta. Pega sobre ellos palillos de dientes, uno junto a otro; cuando el pegamento esté seco, recórtalos con tijeras gruesas para darles forma de pajaritos. Amarra un hilo al palito y engómalo; su otro extremo sujétalo a una ramita. El hilo mayor debe ser del mismo tamaño que la suma de los dos menores. Si el largo mide 11 cm., el mediano medirá 7 y el menor 4.



PISAPAPELES DE PIEDRAS.

Estos animalitos se hacen con piedras lisas de río (matatenas) y trozos de fieltro para las orejas (también puedes usar papel o tela) y trompa del elefante. Un corcho para la nariz del cochinito y un trozo de espiral de cuaderno para su cola. Un cordón grueso para la cola del gato y popotes de escoba para sus bigotes. Pega un trocito de fieltro, lana, terciopelo en su base, para que no raspen los muebles. Si tienes fieltro de color para orejas y trompa te quedarán mucho más lindos.



DE TODO como en botica

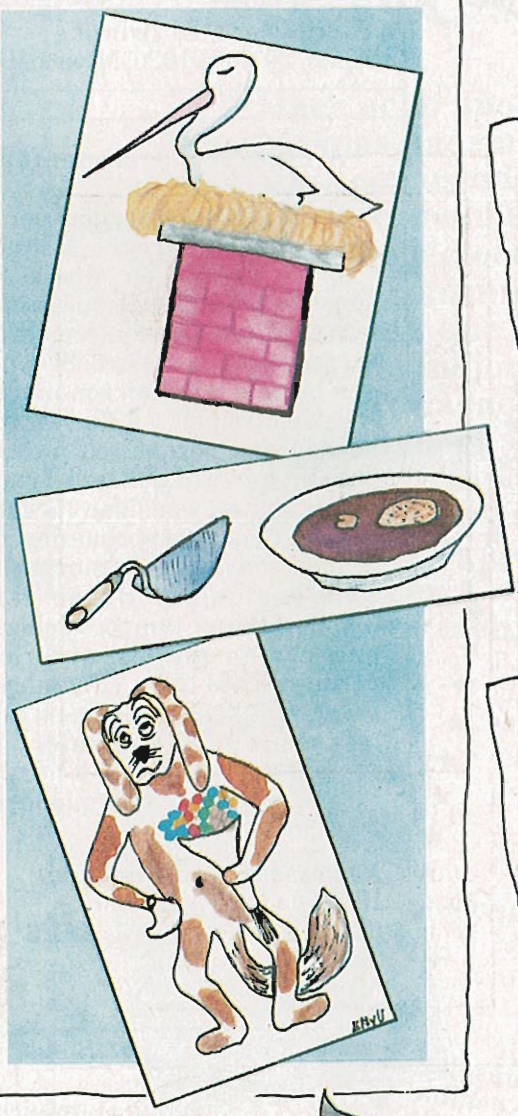
CALENDARIO INTERNACIONAL DEL MES DE MAYO.

3.- En México se celebra el **Día del albañil.** Muchos cohetes, comida con barbacoa, refrescos y una cruz adornada con flores y papel calado que se levanta en todas las construcciones donde los "maistros" trabajan desde que sale el sol. Este día ninguno falta al trabajo.

1 al 6.- Es la **Semana de los Animales** en los Estados Unidos. Los gringuitos preparan un suculento almuerzo para sus mascotas en este día aunque advierten que durante todo el año deben dar cuidado y cariño a todos los animales, domésticos, enjaulados o libres.

8.- En Dinamarca llegan con puntualidad de reloj, las cigüeñas que emigraron en el invierno y se instalan en sus nidos construidos sobre techos y chimeneas; los dueños de esas casas que ellos escogen, consideran esto como señal de buena suerte.

26.- Tap...tap...tap, tap. (¿Qué es esto?) El primer telegrama que se envió en 1844 en Código Morse. Su inventor, Samuel F. Morse, norteamericano, lo mandó de la ciudad de Washington a otra ciudad en los EEUU, Baltimore.



FECHAS HISTORICAS Y OFICIALES:

1

1.- En México se celebra el Día del Trabajo, cuyo origen se remonta a un movimiento laboral mundial en favor de los derechos del trabajador.

5

5.- Se conmemora un aniversario más de la batalla de Puebla que sostuvo el general Ignacio Zaragoza en contra del ejército invasor francés.

8

8.- Nació el Padre de la Patria, Don Miguel Hidalgo, en la hacienda de Corralejo, jurisdicción de Pénjamo en Guanajuato. Esto fue el miércoles 8 en 1753 y nadie imaginó que 57 años después iba a emprender la gloriosa hazaña de la Independencia.

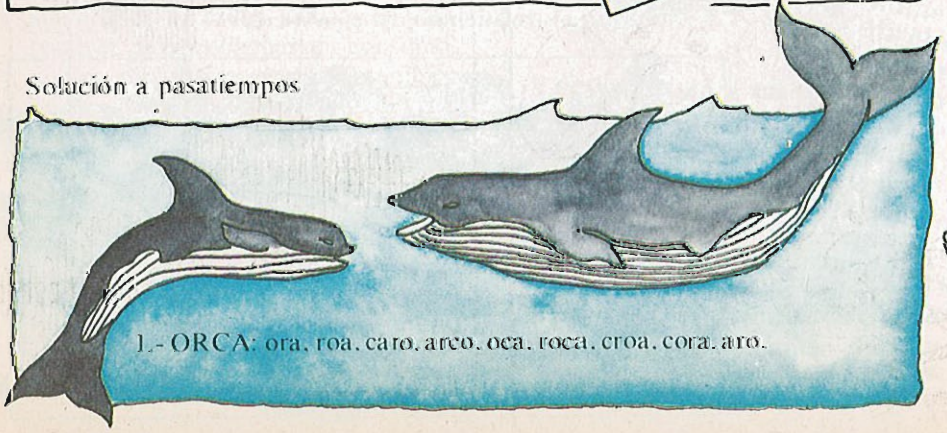
10

10.- Fiestas, cariño y ceremonias para las mamás.

15

15.- Felicitaciones y atenciones para los maestros en su día.

Solución a pasatiempos



1.- ORCA: ora, roa, caro, arco, oca, roca, croa, cora, aro.

El correo de los brincadores

Escríbenos a El Brinco:
Apdo. 20-600 01020, México, D.F.

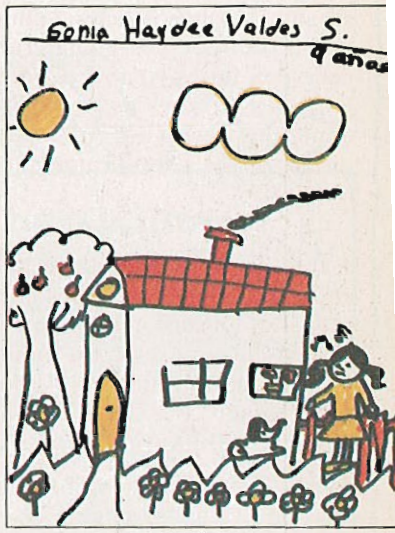
Amigos de El Brinco:
Me llamo Alexandra Shaw Garay, tengo un problema en mi cara, las espinillas, y creo saber porqué: aparte de comer "matuts", son las Sabritas, ya que el viernes pasado me compré una bolsa de Cheetos y Doritos nachos y me salieron muchas espinillas más. Quisiera saber si hay un remedio rápido. Les agradecería mucho que publicaran algo para combatir las espinillas.
Los quiero felicitar por su artículo de la leche, es muy cierto lo que dicen, mi mamá lo comprobó.
Mi hermano Daniel tiene 7 años y desea saber si pueden publicar algo acerca de los números.

Alejandra y Daniel Shaw Garay
Ponciano Aguilar No. 625
Colonia Prolongación Moderna
Irapuato, Gto.
C.P. 36690

Alejandra:
Los especialistas aconsejan que la mejor forma de combatir las espinillas es cuidar la alimentación. No comas grasas, pan, refrescos ni productos chatarra. Como consejo especial: toma jugo de jitomate natural antes de la comida y jugo de zanahorias. Dentro de nuestro temario ya incluímos la sugerencia de Daniel para publicar una nota sobre el origen de los números.

Amigos, especialmente los pequeños:
No se dejen influenciar por los grupos como Parchís, Menudo, Chamos, Chavos, etc. que lo que hacen es brincar y disque cantar, ya que lo único que quieren es llevarse dinero de México. Si vemos que los que triunfan son muchachos de otro país y los mexicanos no triunfan porque son mexicanos. Yo he visto que esos grupos lloran, gritan y se jalan los cabellos. No tiene caso porque después de todo, son humanos, muchachos como cualquiera. Bueno, cambiando de tema, tampoco deberíamos comer chicles, ni dulces porque se nos quita el hambre y luego no queremos comer; además se nos pican los dientes y las muelas nos dolerían y nos las tendrían que sacar y quedaríamos chimuelos.

Nancy Julieta Hernández Rivero (13 años)
Calle Luz Suárez M. 481.6
Colonia Pantitlán
México, D.F.



¡Hola amigos de El Brinco!
Soy un joven chihuahuense de 16 años que desea hacer amistad e intercambiar tarjetas postales con todos los pequeños y pequeñas del país. Gracias Brinco por la atención que me has brindado.
Miguel Angel Mata Reyes
Calle Italia No. 2730
Colonia C.T.M.
Chihuahua, Chih.

2.- Solución al pasatiempo del científico.